



Literasi Informasi Kesehatan Mental Pada Siswa/I Smp It Aulia Muara Bulian

Dessy Pramudiani¹⁾, Yun Nina Ekawati²⁾, Agung Iranda³⁾, Annisa Andriani⁴⁾, Beny Rahim⁵⁾

1,2,3,4,5 Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Corresponding author : beny.rahim.com

Abstrak

Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan sebuah periode transisi. Pada usia ini, siswa mengalami perkembangan pesat dalam aspek psikologis, fisik, dan kognitif. Salah satu karakteristik di tahap ini adalah rasa ingin tahu yang tinggi tentang berbagai hal, kecintaan terhadap petualangan dan tantangan, serta kerentanan terhadap perilaku berisiko akibat pemikiran yang masih belum matang. Pada usia ini, mereka berusaha mencari jawaban atas pertanyaan mereka dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Saat ini, informasi dapat diakses dengan mudah melalui beragam sumber yang tersedia. Namun, banyaknya informasi dari sumber yang tidak dapat dipercaya dapat menimbulkan masalah jika pembaca, terutama remaja, tidak mampu membedakan kebenaran informasi yang mereka terima. Oleh karena itu, keterampilan literasi yang kuat diperlukan untuk mengevaluasi dan memverifikasi informasi yang mereka baca. Namun, banyak siswa masih kekurangan keterampilan literasi ini, yang menunjukkan urgensi untuk mendidik mereka tentang literasi informasi, terutama mengenai isu kesehatan mental yang sedang hangat. Untuk mengatasi masalah ini, siswa perlu diberikan pemahaman melalui program psikoedukasi tentang pentingnya literasi informasi kesehatan mental dari sumber yang tepercaya. Evaluasi program akan dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta. Dari evaluasi, sebagian besar peserta menunjukkan nilai tes akhir yang lebih tinggi, yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan mereka tentang keterampilan literasi kesehatan mental. Mereka juga berpartisipasi aktif dalam sesi psikoedukasi, menunjukkan ketertarikan pada topik program. Maka, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa dalam aspek kognitif dan afektif..

Kata-kata kunci : Psikoedukasi, siswa, literasi, kesehatan mental.

Abstract

The period of Junior High School (SMP) is a time of transitional growth. At this age, students experience rapid development in psychological, physical, and cognitive aspects. One of the

characteristic at this stage is a heightened curiosity about many things, a love for adventure and challenges, and a vulnerability to risky behaviors due to still immature thinking. At this age, they strive to find answers to their questions by seeking information from various sources. Currently, information can be easily accessed through a wide range of available resources. However, the prevalence of information from unreliable sources can create problems if readers, especially adolescents, are unable to discern the truth of the information they receive. Therefore, strong literacy skills are needed to evaluate and verify the information they read. However, many students still lack these literacy skills, highlighting the urgency of educating them about mental health information literacy. To address this issue, students need to be provided with understanding through psychoeducational programs about the importance of mental health information literacy from trustworthy sources. The evaluation of the program will be conducted by administering pretests and posttests to measure participant's understanding. From the evaluation, most of the participants had higher posttest's scores, indicating an increase in their knowledge about mental health literacy skill. They also participating actively in the psychoeducation session, indicating an interest in program's topic. So it can be concluded that psychoeducation program about mental health literacy is effective for increasing student's mental health literacy in cognitive and affective aspect.

Keywords: *Psychoeducation, student, literacy, mental health.*

1. LATAR BELAKANG [Times New Roman 12 bold]

Saat ini, informasi apapun dapat ditemukan dengan mudah karena terdapat beragam sumber informasi yang tersedia. Bentuk sumber informasi yang paling konvensional dapat berupa buku, majalah, dan koran. Kemudian, ada pula bentuk yang lebih praktis dengan cakupan yang lebih luas berkat perkembangan teknologi saat ini, yaitu sumber informasi dalam bentuk digital seperti gawai, *tablet*, dan laptop. Kemudahan mendapat informasi ini, memudahkan manusia untuk mengetahui dan belajar lebih banyak hal. Meski begitu, kemudahan akses informasi dan komunikasi dimana setiap orang dapat saling bertukar informasi dengan cepat, juga dapat menimbulkan dampak yang negatif. Salah satunya ialah individu rentan mendapati informasi palsu. Terlebih lagi, kurangnya kemampuan individu dalam berliterasi dan memilah informasi dapat membuat individu tersebut mudah percaya terhadap informasi palsu dan justru ikut menyebarkan informasi palsu tersebut kepada orang lain.

Sayangnya, masyarakat Indonesia khususnya remaja saat ini termasuk kedalam kelompok individu dengan literasi yang rendah dan rentan terpapar informasi palsu. Literasi merupakan kemampuan individu dalam mencari, memahami, dan menggunakan sesuatu dengan tepat melalui kegiatan menulis, membaca, menyimak, maupun berbicara (Budiharto, dkk, 2018). Literasi informasi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk

menemukan, mengevaluasi, mengenali kapan suatu informasi diperlukan, hingga kemudian menggunakan dan mengkomunikasikan informasi yang dimaksud secara efektif, efisien, dan mudah dipahami. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan, bahwa literasi tidak hanya sekedar kemampuan individu dalam membaca dan menulis, tetapi juga meliputi kemampuan individu untuk tetap kritis dalam memanfaatkan sumber pengetahuan yang diterimanya (Rohim, dkk, 2020). Hasil survey yang dilakukan oleh *Programme for International Student Assessment* (PISA) di tahun 2019 menjelaskan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-62 dari 70 negara dalam hal tingkat literasi siswa berusia 15 tahun (Ilham, 2022). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja di Indonesia memiliki tingkat literasi yang tergolong rendah dibandingkan remaja di negara-negara lain yang terlibat dalam asesmen tersebut.

Banyak perubahan yang terjadi di masa remaja, diantaranya meliputi fisik, psikis dan intelektual. Selain itu rasa ingin tahu yang dimiliki remaja juga relatif besar, dan beberapa kegiatan yang dilakukannya cenderung menantang adrenalinnya sebagai bentuk untuk memenuhi hasrat rasa ingin tahunya tersebut. Hal ini memungkinkan mereka rentan terhadap perilaku berisiko jika tidak diiringi dengan pertimbangan yang matang. Rasa ingin tahu pada remaja hanya dapat dipuaskan jika remaja mendapatkan informasi atau jawaban dari rasa ingin tahu tersebut. Remaja sebagai pengguna mayoritas sosial media, lebih rentan menangkap informasi-informasi palsu tersebut. Maraknya informasi-informasi yang berasal dari sumber-sumber yang belum dapat dipastikan kebenarannya, akan menjadi masalah baru apabila para pembaca percaya begitu saja pada apa yang dibacanya dan menyebarkan informasi tersebut kepada khalayak yang lebih luas lagi.

Salah satu informasi yang sedang hangat beredar belakangan ini adalah informasi terkait kesehatan mental. Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental yang semakin meningkat justru malah menjadi bumerang dengan kondisi rendahnya literasi masyarakat Indonesia. Saat ini ada banyak sekali influencer, thread, hingga akun-akun berkedok penyedia informasi terkait kesehatan mental yang patut dipertanyakan asal usul informasinya. Informasi seputar kesehatan, farmakologi, dan juga psikologi dengan sumber yang tidak jelas akan sangat merugikan individu. Terutama jika individu sudah sampai pada tahap *self-diagnose*. Mendiagnosis diri sendiri atau *self-diagnose* merupakan kondisi dimana seorang individu memutuskan bahwa ia memiliki penyakit/ kondisi tertentu berdasarkan pengetahuan yang dimiliki atau setelah membaca informasi yang berkaitan dengan keluhan

tersebut, tanpa adanya asesmen dan konfirmasi lebih lanjut dari profesional di bidang terkait. Selain adanya kemungkinan kesalahan diagnosis, *self-diagnose* dapat memberikan dampak negatif lain seperti mendatangkan gangguan lain seperti kecemasan berlebih, penanganan yang salah, penyakit yang diderita sebenarnya menjadi tidak dapat dideteksi, serta timbulnya kesalahan persepsi terhadap gangguan mental (Annury, 2022).

2. OBJEKTIF

Program psikoedukasi ini merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi, yang bertujuan untuk meningkatkan literasi siswa terhadap isu kesehatan mental, memberikan pemahaman yang tepat terkait kesehatan mental kepada para siswa/i di SMP IT Aulia Muara Bulian menggunakan teknik penyampaian yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa di usianya. Dengan meningkatnya pemahaman para siswa/i, diharapkan hal ini dapat membantu untuk mengurangi kejadian melakukan diagnosa sendiri (*self-diagnose*) terkait kondisi mental yang sedang mereka alami.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Agustus 2024 yang bertempat di SMPIT Aulia Muara Bulian yang berlokasi di Jalan MTQ RT. 35 RW.07 Kelurahan Muara Bulian, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. Seluruh siswa-siswi kelas IX yang menjadi peserta berjumlah 42 orang, turut pula didampingi oleh para ustazah berjumlah 3 orang mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan format penyuluhan disertai diskusi dan tanya jawab bersama siswa/i SMP IT Aulia Muara Bulian yang menjadi peserta. Media yang digunakan dalam pada saat psikoedukasi berupa *Power Point*, Proyektor, Speaker dan Viedo. Tahapan pertama yang dilakukan yakni persiapan kegiatan dengan melakukan penyusunan rancangan kegiatan, melakukan komunikasi dengan pihak sekolah terkait siswa/i yang terlibat nantinya dalam program ini. Setelah informasi tersebut didapat dilakukan pengurusan izin dari pihak kampus kepada mitra kegiatan, melakukan diskusi terkait pelaksanaan mulai dari susunan acara, bahan materi yang akan diberikan, pembicara atau narasumber dan sarana pendukung lain yang membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Observasi dan wawancara kepada mitra yaitu SMPIT Aulia Muara Bulian dilakukan kepada kepala sekolah, guru dan beberapa siswa/siswi mengenai pengetahuan mereka tentang

Kesehatan mental, jenis-jenis dan bahaya mendiagnosa sendiri tentang kesehatan mental bagi siswa/siswi. Hasil kegiatan dari observasi dan wawancara didapati bahwa saat ini kepala sekolah dan guru menyepakati bersama tim pengabdian untuk melakukan program psikoedukasi kepada siswa-siswi kelas IX, penetapan lokasi maupun waktu pelaksanaan kegiatan, mengingat mereka akan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini diharapkan menjadi persiapan para siswa/i SMPIT Aulia Muara Bulian menjadi sehat mental pada jenjang pendidikan SMA nantinya.

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian pada masyarakat terdiri dari Dosen serta Mahasiswa yang ditunjuk untuk bertugas dalam kegiatan psikoedukasi. Mendatangi lokasi dan meminta izin kepada Kepala Sekolah untuk mempersiapkan lokasi kegiatan dengan memasang spanduk, proyektor serta melakukan pengecekan pengeras suara. Antusiasme sekolah sangat luar biasa, ternyata di lokasi siswa-siswi sudah berada dan duduk sambil beberapa siswa-siswi membantu persiapan pemasangan spanduk serta mempersiapkan meja kecil untuk tempat proyektor. Lokasi yang digunakan dalam program psikoedukasi yakni Masjid Sekolah SMPIT Aulia Muara Bulian. Setelah persiapan selesai, rangkaian kegiatan psikoedukasi di mulai dengan meminta para peserta melakukan pengisian *Pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta terkait Kesehatan mental.



Gambar 1. Para siswa mengerjakan pre-test

Acara kemudian dilanjutkan dengan pembukaan yang dilakukan oleh MC. Pemberian kata sambutan oleh Ketua Kegiatan Pengabdian Masyarakat sekaligus Ketua Jurusan Psikologi Universitas Jambi Ibu Dessy Pramudiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog sekaligus memperkenalkan para Dosen yang terlibat dalam program psikoedukasi ini. Dilanjutkan dengan sambutan dan melakukan pembukaan kegiatan secara resmi oleh Kepala Sekolah SMPIT Aulia Muara Bulian Bapak Sarbani, S.Pd.I. Rangkaian pembukaan ditutup dengan Doa.



Gambar 2. Sambutan Ibu Dessy Pramudiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ketua Kegiatan PPM



Gambar 3. Sambutan Bapak Sarbani, S.Pd.I. Kepala Sekolah SMPIT Aulia Muara Bulian

Memasuki acara inti yakni pemberian materi oleh narasumber yakni Bapak Rion Nofrianda, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Narasumber memberikan informasi terkait Kesehatan mental, jenis-jenis Kesehatan mental seperti stress akademik, kecemasan sampai depresi. Selain itu menyampaikan juga bahaya melakukan diagnosa secara mandiri dan harus menghubungi professional jika mengalami gangguan yang telah disampaikan sebelumnya.



Gambar 4. Pemaparan materi oleh pemateri

Antusiasme peserta ditunjukkan dalam pelaksanaan ini mereka ikut serta dalam proses diskusi dan tanya jawab. Mengingat waktu dan lokasi kegiatan adalah masjid tempat para siswa siswi akan melakukan sholat zuhur sehingga kegiatan harus diakhiri dengan meminta peserta melakukan pengisian *Post-test* untuk mengetahui apakah ada dampak dari kegiatan psikoedukasi yang diberikan mampu menambah pengetahuan siswa-siswi terkait Kesehatan mental sesuai dengan tujuan kegiatan dan terakhir penutupan acara yang dilakukan oleh MC.



Gambar 5. Tanya jawab antar narasumberi dan para siswa



Gambar 6. Siswa mengerjakan Post-test

4. HASIL DAN DISKUSI

Berisi hasil pelaksanaan kegiatan, kendala yang dihadapi dan dampak dan upaya untuk mempertahankan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “Literasi Kesehatan Mental” dilakukan di SMP IT Aulia Muara Bulian pada tanggal 14 Agustus 2024. Pengabdian masyarakat ini melibatkan siswa-siswi yang duduk di bangku kelas IX yang berjumlah 42 orang dengan status sudah memasuki masa remaja. Peserta yang hadir terdiri dari 25 orang siswa laki-laki dan 17 orang siswa perempuan. Adapun kegiatan ini dilaksanakan agar para siswa mampu mengenali tentang kesehatan mental, hal-hal yang sering terjadi pada remaja terkait kesehatan mental, faktor kesehatan mental, dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental agar tetap terjaga.

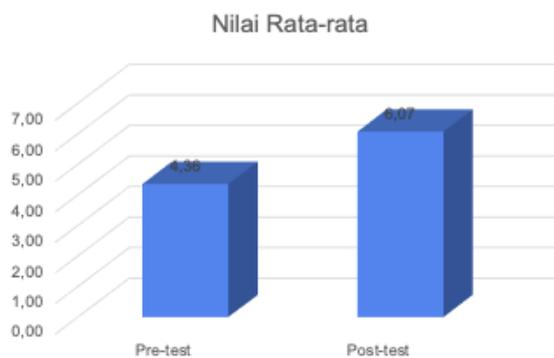
Tabel 1. Jumlah Peserta

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	25	59,52%
Perempuan	17	40,48%
Total	42	100%

Sumber : Daftar hadir peserta

Setelah kegiatan dilakukan proses analisis terhadap hasil 10 pertanyaan yang diberikan terkait pengetahuan siswa dilakukan analisis deskriptif dengan melihat rata-rata jumlah jawaban yang benar sebelum diberikan psikoedukasi terkait Kesehatan mental dan setelah diberikan informasi terkait Kesehatan mental. Dilihat pada gambar 7. Grafik rata-rata jumlah jawaban yang benar mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa proses psikoedukasi yang diberikan memberikan penambahan pengetahuan siswa-siswi terkait Kesehatan mental.

Sementara itu, jika dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* berdasarkan jenis kelaminnya terlihat (Gambar 8) bahwa baik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan terdapat kenaikan jumlah jawaban yang benar setelah diberikan psikoedukasi. Proses pemberian informasi melalui psikoedukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa-siswi di SMPIT Aulia Muara Bulian terkait dengan Kesehatan mental, baik gejala, dan dampaknya jika melakukan diagnose sendiri (*self-diagnose*).



Gambar 7. Grafik rata-rata jumlah jawaban benar Pretest dan Posttest



Gambar 8. Grafik rata-rata jumlah jawaban benar pretest dan posttest dilihat dari jenis kelamin

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan psikoedukasi terkait literasi Kesehatan mental di SMPIT Aulia Muara Bulian dapat memberikan mafaat signifikan kepada seluruh siswa. Dengan adanya psikoedukasi Kesehatan mental ini dapat meningkatkan pemahaman siswa terkait informasi yang benar dan tidak, sehingga gejala seperti stress, depresi atau cemas tidak hadir kembali pada diri mereka. Dengan adanya program ini siswa juga dapat menyadari bahwa perlakuan self-diagnose yang dilakukan tanpa bantuan dari professional dapat membahayakan Kesehatan mental mereka sendiri. Sehingga program psikoedukasi ini memberikan pengetahuan penting yang diharapkan dapat siswa/I sebarkan kepada teman-teman di lingkungan sekolah atau bahkan di lingkungan tempat tinggal mereka sehingga lebih memberikan dampak yang luas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak mitra yaitu SMPIT Aulia Muara Bulian yang telah membantu dalam proses dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

ini. Selain itu, kami juga ingin menyampaikan terimakasih khususnya kepada Kepala Sekolah, Para Guru (ustadz dan ustadzah) yang memfasilitasi baik waktu dan juga tempat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar. Tidak lupa kepada siswa-siswi kelas IX SMPIT Aulia Muara Bulian yang sangat antusias dalam mengikuti program kegiatan psikoedukasi. Selanjutnya tidak lupa kepada Pengelola Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang turut memfasilitasi dan menyediakan berbagai keperluan dan juga bahan maupun alat pendukung selama proses pengabdian pada masyarakat.

7. REFERENSI

- Annury UA, Yuliana F, Suhadi VA, Karlina CS. Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. InProsiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) 2022 (Vol. 1, pp. 481-486).
- Budiharto B, Triyono T, Suparman S. Literasi sekolah sebagai upaya penciptaan masyarakat pebelajar yang berdampak pada peningkatan kualitas pendidikan. SEUNEUBOK LADA: Jurnal ilmu-ilmu Sejarah, Sosial, Budaya dan Kependidikan. 2018 Nov 20;5(2):153-66.
- Ilham, B. U. (2022). Harbuknas 2022 : Literasi Indonesia Peringkat Ke-62 Dari 70 Negara. *Bisnisumkm.Com*. <https://bisniskumkm.com/harbuknas-2022-literasi-indonesia-peringkatke-62-dari-70-negara/#:~:text=Harbuknas 2022 %3A Literasi Indonesia Peringkat,70 negara- Portal Bisnis KUMKM>
- Rohim DC, Rahmawati S. Peran literasi dalam meningkatkan minat baca siswa di sekolah dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*. 2020 Sep 10;6(3):230-7.