

## PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA MELALUI SOSIAL MEDIA

**Marisa Anggraeni, Mulia Marita Lasutri Tama**

Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

Correspondent Author Email\* : [marisa250303@gmail.com](mailto:marisa250303@gmail.com)

### **Abstract**

*Lately, adolescent mental health has indeed captured the public spotlight. In line with the latest 2021 survey conducted by the Indonesian national adolescent mental health survey (I-NAMS) found that one in three adolescents (34.9%), equivalent to 15.5 million adolescents in Indonesia had one mental health problem in the last 12 months. Then, one in twenty adolescents (5.5%) which is equivalent to 2.45 million adolescents in Indonesia has one mental disorder in the last 12 months. This psychoeducational activity implements based on the stages of HIMPSI psychoeducation (2010), namely; 1. Conduct Assessment Using General Health Quisstionare (GHQ-30) 2. Designing Programs 3. Implementing the Program 4. Based on the results of qualitative evaluation, participants revealed that the material had been explained clearly, in detail, and very influential for them, both in terms of knowledge and self-awareness about mental health itself. From the GHQ-30 score that has been given to adolescents, the results also show that psychoeducation has a positive impact on increasing participants' insight into mental health. With this psychoeducation, participants can increase knowledge about mental health and apply it in everyday life.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Mental health, Teens, Social Media.*

### **Abstrak**

Belakangan ini kesehatan mental remaja memang menyita sorotan publik. Selaras dengan survei pada 2021 terakhir yang dilaksanakan oleh Indonesian national adolescent mental health survey (I-NAMS) menemukan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Kemudian, satu dari dua puluh remaja (5,5%) yang setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Kegiatan psikoedukasi ini mengimplementasikan berdasarkan tahapan psikoedukasi HIMPSI (2010) yaitu ; 1. Melakukan Asesmen Menggunakan *General Health Quisstionare* (GHQ-30) 2. Melakukan Perancangan Program 3. Melakukan Implementasi Program 4. Melakukan Monitoring dan Evaluasi Program Berdasarkan hasil evaluasi secara kualitatif, peserta mengungkapkan bahwa materi telah dijelaskan secara jelas, detail, dan sangat berpengaruh bagi mereka, baik dari segi pengetahuan dan kesadaran diri mengenai kesehatan mental itu sendiri. Dari skor GHQ-30 yang sudah diberikan pada remaja, hasilnya juga menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif untuk meningkatkan wawasan peserta mengenai kesehatan mental. Dengan adanya psikoedukasi ini, peserta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Kesehatan mental, Remaja, Media sosial.

## PENDAHULUAN

Masa remaja yang kita kenal merupakan masa transisi/peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Pendapat ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu diawal abad ke-20 oleh bapak psikologi Remaja yaitu Stanley Hall pada saat itu bahwa masa remaja. merupakan masa badai dan tekanan (Storm and Stress). Masa remaja dikatakan sebagai suatu masa yang berbahaya karena pada periode itu, seseorang meninggalkan tahap kehidupan anak-anak, untuk menuju tahap selanjutnya yaitu tahap kedewasaan. Masa ini dirasakan sebagai suatu masa krisis karena belum adanya pegangan, sedangkan kepribadiannya sedang mengalami pembentukan.

Belakangan ini kesehatan mental remaja memang menyita sorotan publik. Selaras dengan survei pada 2021 terakhir yang dilaksanakan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survery (I-NAMS) menemukan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15,5 juta remaja di indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Kemudian, satu dari dua puluh remaja (5,5%) yang setara dengan 2,45 juta remaja di indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hanya 2,6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling.

Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling diabaikan (World Health Organization, 2022). Masyarakat luas memiliki pemikiran yang menganggap bahwa kesehatan fisik memiliki peran yang jauh lebih penting dibandingkan kesehatan mental untuk keberlangsungan hidupnya (Weiten et al., 2015). Akan tetapi pada dasarnya, baik kesehatan fisik maupun psikologis memiliki peran yang sama penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Kesadaran akan kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan kesehatan fisik disebabkan oleh faktor literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental masyarakat masih tergolong rendah (Novianty, 2018). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan psikologis yang dapat membantu individu mengenal, mengelola, dan/atau mencegah

gangguan psikologis tersebut (Jorm et al., 1997). Literasi kesehatan mental yang rendah memiliki dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Terkait dengan diri sendiri, individu menjadi tidak siap untuk memutuskan apa yang harus dilakukan ketika individu merasakan gejala yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Individu juga dapat berpura-pura baik-baik saja dan menolak dugaan gangguan psikologis. Hal ini bisa berujung pada keengganan untuk mencari pertolongan psikologis (Soebiantoro, 2017; Hartini et al., 2018). Fakta bahwa gangguan mental juga cenderung terjadi pada saat masa remaja (Erskine et al., 2015; World Health Organization, 2014) menjadi kesempatan yang unik untuk memberikan intervensi dini dan layanan kesehatan mental yang ditargetkan khusus untuk remaja karena penanganan dan dukungan yang efektif dapat mencegah, menangani dan mengurangi gejala (Colizzi, Lasalvia, & Ruggeri, 2020). Para remaja perlu diberikan edukasi mengenai kesehatan mental. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja, contohnya adalah melakukan promosi kesehatan dengan tujuan peningkatan pengetahuan remaja yang diharapkan dapat meningkatkan kecakapan dan kesadaran remaja akan kesehatan mental. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui intervensi psikologi berupa psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan salah satu metode edukasi yang diberikan kepada suatu kelompok atau masyarakat dengan tujuan memberikan informasi terkait masalah mental atau psikologis sehingga dapat menambah pemahaman. Psikoedukasi ini juga tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019). Perkembangan zaman yang semakin maju, memiliki peran terhadap mobilitas tersebarnya informasi terkhusus mengenai kesehatan mental. Fakta seputar internet dan media sosial lainnya, juga menyebutkan 9 dari 10 pengguna internet memilih mencari informasi melalui sosial media. Penyampaian psikoedukasi melalui artikel, pamflet/poster, media sosial dan *website* akan lebih efektif. Oleh karena itu, psikoedukasi kesehatan mental melalui sosial media ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kesehatan mental yang berkaitan dengan gejala, penyebab/faktor dan lainnya dan menyadari pentingnya kesehatan mental, meningkatnya kemauan individu untuk mencari pertolongan, berkurangnya stigma

kepada individu yang mengalami gangguan psikologis dan juga dapat memberikan pengetahuan bagaimana cara merespons individu yang mengalami gangguan psikologis dengan tepat. Edukasi yang diberikan juga diharapkan mampu menjadi suatu hal yang bermanfaat dalam membantu diri sendiri dalam memahami dan menghadapi permasalahan psikologis yang terjadi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam Psikoedukasi kesehatan mental ini menggunakan tahapan psikoedukasi HIMPSI (2010) yaitu ;

### **1) Melakukan Asesmen**

Pada tahap pertama dilakukan dengan cara mengumpulkan data terkait kebutuhan remaja saat ini. Kemudian asesmen dilakukan untuk menggali informasi mengenai kesehatan mental remaja (partisipan) dengan Menggunakan *General Health Quisstionare* (GHQ-30)

### **2) Melakukan Perancangan Program**

Pada tahap kedua yaitu merancang program dengan cara menyusun materi, menyusun metode psikoedukasi, menyusun jadwal kegiatan, dan sebagainya.

### **3) Melakukan Implementasi Program**

Setelah program dikembangkan, lalu kegiatan psikoedukasi yang sudah direncanakan mulai dilaksanakan menggunakan media sosial seperti instagram dan whatsapp grup.

### **4) Melakukan Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dilakukan berdasarkan skor GHQ-30 yang diberikan pada awal dan terakhir sesi. Evaluasi Psikoedukasi juga dilakukan menggunakan evaluasi Kirkpatrick. Terdapat empat efek pelatihan yang dapat diukur, yaitu: reaction, learning, behaviour, dan result. Setelah itu yang terakhir dilakukan evaluasi secara kualitatif mengenai psikoedukasi yang sudah dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

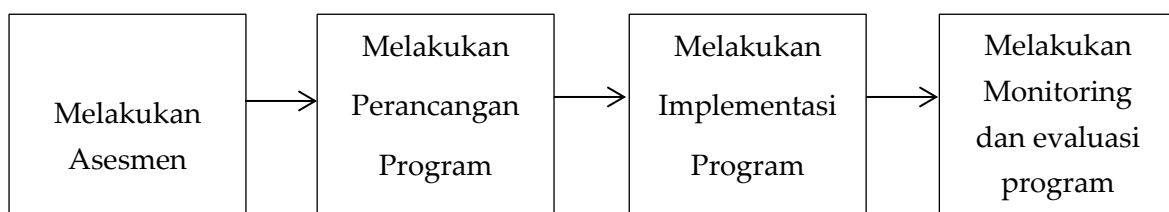
Psikoedukasi ini dilakukan secara daring melalui sosial media whatsapp dan instagram dari tanggal 28 Mei 2023 sampai dengan 4 Juni 2023. Judul psikoedukasi ini

adalah “Kenali Diri, Sehatkan Jiwa”. Peserta atau partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 14 remaja dengan rentan usia 15-21 tahun. Data didapatkan dari pengisian formulir secara online (*G-Form*).

**Tabel 1. Partisipan dalam kegiatan psikoedukasi**

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin
1	AA	20 tahun	Laki-laki
2	HES	18 tahun	Perempuan
3	ADS	19 tahun	Perempuan
4	ZU	20 tahun	Perempuan
5	YPR	17 tahun	Laki-laki
6	PAJ	21 tahun	Perempuan
7	MRCY	21 tahun	Laki-laki
8	AAN	21 tahun	Laki-laki
9	DL	18 tahun	Perempuan
10	DP	20 tahun	Perempuan
11	ASS	19 Tahun	Perempuan
12	KK	19 tahun	Perempuan
13	CPD	20 tahun	Perempuan
14	PDN	20 tahun	Perempuan

Kegiatan psikoedukasi ini mengimplementasikan berdasarkan tahapan psikoedukasi HIMPSI (2010). Gambar 4.1 menjelaskan tahapan psikoedukasi tanpa pelatihan.



**Gambar 1. Tahapan Psikoedukasi (HIMPSI, 2010)**

Pada tahap pertama, dilakukan asesmen dengan cara mengumpulkan data terkait kebutuhan remaja saat ini. Kemudian asesmen dilakukan untuk menggali informasi mengenai kesehatan mental remaja (partisipan) dengan menggunakan General Health Quisstionare (GHQ-30). Lalu, pada tahap kedua yaitu merancang program dengan cara menyusun materi, menyusun metode psikoedukasi, menyusun jadwal kegiatan, dan sebagainya.

**Tabel 2. Materi Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media**

No	Materi	Metode	Media
1	Data kesehatan mental remaja	Poster	Instagram
2	Mengenal siapa itu remaja dan bagaimana perkembangan fisik dan emosinya	Poster	Instagram dan whatsapp
3	Pengertian kesehatan mental, Karakteristik mental yang sehat, Mengenal <i>mental illness</i> dan gejalanya, dan Bagaimana cara meningkatkan kesehatan mental	Video animasi	Whatsapp
4	Maraknya <i>self harm</i> di kalangan remaja (apa itu <i>self harm</i> , fenomena <i>self harm</i> , macam-macam <i>self harm</i> , penyebab <i>self-harm</i> , dan cara menghentikan <i>self harm</i> )	Poster	Whatsapp
5	<i>Self love</i> (apa itu <i>self love</i> , bentuk <i>self love</i> , pentingnya <i>self love</i> bagi kesehatan mental, lalu bagaimana cara menerapkan <i>self love</i> , kemudian penerapan <i>love language</i> kepada diri sendiri	Video animasi	Whatsapp
6	Tips menjadi remaja produktif	Poster	Instagram dan whatsapp
7	<i>Sharing session dan diskusi</i> (bahayanya <i>self diagnose</i> )	Diskusi	Whatsapp
8	<i>Anxiety disorder</i>	Poster	Instagram dan whatsapp
9	Tips cara mengelola stress dan cemas	Poster	Instagram dan whatsapp
10	<i>Mood disorder</i>	Poster	Instagram dan whatsapp
11	Tips meningkatkan <i>mood</i>	Poster	Instagram dan whatsapp
12	Hal yang perlu dilakukan untuk seseorang yang memiliki masalah mental	Diskusi	Whatsapp

Setelah program dikembangkan, lalu mengimplementasikan kegiatan psikoedukasi yang sudah direncanakan. Kegiatan ini dimulai dengan penyebaran poster mengenai data kesehatan mental remaja di postingan instagram Biro Psikologi Karya Tunas Bangsa. Partisipan wajib mengikuti akun instagram mitra menggunakan akun media sosial milik mereka pribadi.



Gambar 2. Materi Pertama

Selanjutnya, materi kedua mengenai pengenalan siapa itu remaja dan bagaimana perkembangan fisik dan emosi remaja disampaikan pada tanggal 28 Mei 2023 melalui penyebaran poster di postingan instagram Biro Psikologi Karya Tunas Bangsa dan melalui whatsapp. Pada media whatsapp, para partisipan dikumpulkan kedalam satu grup dengan nama “kenali diri, sehatkan jiwa” untuk tujuan memudahkan serta membuat forum diskusi saat sesi *sharing session*.



Gambar 3. Materi Kedua

Kemudian pada materi ketiga mulai memasuki materi inti, yakni tentang pengertian kesehatan mental, karakteristik mental yang sehat, bagaimana mental illness dan gejalanya, dan Bagaimana cara meningkatkan kesehatan mental. Materi ini disampaikan menggunakan video animasi yang disampaikan melalui grup whatsapp.



Gambar 4. Materi Ketiga

Lalu pada materi keempat disampaikan melalui poster yang sudah dirancang yakni tentang maraknya self harm di kalangan remaja, apa itu self harm, fenomena self harm, macam-macam self harm, penyebab self-harm, dan cara menghentikan self harm. Materi keempat ini disampaikan kepada partisipan melalui grup whatsapp.



Gambar 5. Materi keempat

Pada materi kelima, yakni tentang self love. Materi yang dibahas antara lain ; apa itu self love, bentuk-bentuk self love, pentingnya self love bagi kesehatan mental, lalu bagaimana cara menerapkan self love, kemudian bagaimana penerapan self language kepada diri sendiri. Materi ini disampaikan melalui menggunakan video animasi yang sudah dibuat dan kemudian disampaikan melalui whatsapp grup.



Gambar 6. Materi kelima

Selanjutnya, penyampaian materi keenam mengenai tips menjadi remaja produktif disampaikan menggunakan poster yang sudah di desain dan kemudian disampaikan melalui whatsapp grup kenali diri sehatkan jiwa.



Gambar 7. Materi keenam



Kemudian pada sesi tanya jawab atau sharing session, partisipan sangat aktif untuk bertanya dan mengemukakan pendapat mengenai self diagnose dan lainnya.

Pada materi kedelapan sampai dengan materi kesebelas disampaikan menggunakan poster yang dibuat mengenai anxiety disorder, Tips cara mengelola stress dan cemas, Mood disorder, dan tips meningkatkan mood disampaikan melalui instagram biro psikologi karya tunas bangsa dan grup whatsapp.



Gambar 8. Materi Kedelapan



Gambar 9. Materi Kesembilan



Gambar 10. Materi Kesebelas



Gambar 11. Materi Kesepuluh

Tahap terakhir dari mengimplementasikan program yakni sharing session dan diskusi mengenai hal yang perlu dilakukan untuk seseorang yang memiliki masalah mental (Psychological fist AID)

Selanjutnya yaitu melakukan monitoring dan evaluasi program. Untuk mengevaluasi program psikoedukasi yang sudah dilaksanakan menggunakan kuisioner yang sama seperti pertama yaitu menggunakan GHQ -30 dan menyebarkan g-form kesan, pesan, kritik dan saran mengenai program yang sudah dilaksanakan.

**Tabel 3. skor awal dan akhir General Health Quisstionare**

No	Inisial	Usia	Skor awal	Kategori	Skor akhir	Kategori
1	AA	20 tahun	43	ST	43	ST
2	HES	18 tahun	53	ST	53	ST
3	ADS	19 tahun	36	S	13	SR
4	ZU	20 tahun	36	S	34	S
5	YPR	17 tahun	34	S	27	SR
6	PAJ	21 tahun	23	SR	19	SR
7	MRCY	21 tahun	10	SR	8	SR
8	AAN	21 tahun	10	SR	11	SR
9	DL	18 tahun	23	SR	15	SR
10	DP	20 tahun	20	SR	5	SR
11	ASS	19 Tahun	17	SR	15	SR
12	KK	19 tahun	47	ST	44	ST
13	CPD	20 tahun	67	ST	66	ST
14	PDN	20 tahun	62	ST	66	ST

Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin rendah kesehatan mental. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor maka semakin tinggi kesehatan mental. Untuk mengelompokkan kategori mengenai kesehatan mental partisipan maka dilakukan perhitungan norma kelompok dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Kelompok**

>40 - >43	Sangat tinggi
>37 - <40	Tinggi
>31 - <37	Sedang
<28 - <31	Rendah
>25 - <43	Sangat rendah

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 2 dari 14 partisipan mengalami penurunan skor dan kategori yang artinya mengalami peningkatan kesehatan mental. Kemudian dilakukan pula evaluasi kegiatan menggunakan Model Evaluasi Pelatihan Kirkpatrick (Dessler, 2020). Berdasarkan evaluasi tahap reaction, peserta seiring meanggapi proses kegiatan psikoedukasi yang berlangsung. Peserta juga bertahan dari awal hingga akhir kegiatan. Berdasarkan hasil observasi dapat terlihat bahwa peserta aktif dan antusias dalam berdiskusi, menanggapi dengan baik, serta bertanya saat sesi tanya jawab. Selain itu, terdapat evaluasi secara kualitatif oleh beberapa peserta psikoedukasi.

*"Selama mengikuti program ini saya jadi lebih tau apa saja emosi itu. Dan juga penjelasan yang diberikan sangat mudah dipahami."(HES, P, 19 tahun)*

*"Memberikan banyak sekali informasi dan pengetahuan baru yang didapat dalam program ini serta manfaat pentingnya menghargai dan mengenali diri sendiri"(PAJ, P, 21 tahun)*

*"Sangat membantu dalam memahami dan mengenali diri pribadi sehingga bisa menyadarkan diri sendiri dan mulai merubah perlahan-lahan setiap hal negatif yang ada pada diri sendiri"(AAN, L, 21 tahun)*

*"Dari yang awalnya kurang mengerti mengenai kesehatan jiwa sekarang jadi lebih paham"(DL, P, 18 tahun)*

*"Dengan adanya program ini sangat bermanfaat atas ilmu dan info yang telah di bagikan melalui program ini."(KK, P,19 tahun)*

Berdasarkan hasil evaluasi secara kualitatif, peserta mengungkapkan bahwa materi telah dijelaskan secara jelas, detail, dan sangat berpengaruh bagi mereka, baik dari segi pengetahuan dan kesadaran diri mengenai kesehatan mental itu sendiri. Dengan adanya psikoedukasi ini, partisipan dapat mengenali diri dan menghargai diri lebih dalam. Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini juga menjelaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental.

Dari skor GHQ-30 yang sudah diberikan pada remaja, hasilnya juga menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif untuk meningkatkan wawasan peserta mengenai kesehatan mental. Dengan memberikan psikoedukasi mengenai kesehatan mental kepada 14 remaja secara daring melalui sosial media juga dapat meningkatkan wawasan partisipan dan kesadaran diri partisipan yang terlihat dari respon aktif serta kuesioner evaluasi yang diberikan kepada peserta setelah kegiatan berakhir.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan melalui media sosial, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar sesuai rencana. Peserta atau partisipan antusias dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan oleh keaktifan peserta dalam menyimak materi dengan memberikan fitur reaction di melalui sosial media, berdiskusi, dan tanya jawab. Penulis berharap dengan adanya psikoedukasi ini, peserta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Penulis juga berharap stigma mengenai gangguan psikologis

bisa berkurang dan masyarakat yang membutuhkan bantuan psikologis dapat pergi ke Psikolog dan/atau Psikiater tanpa adanya rasa malu pun rasa bersalah.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Atas Rahmat Tuhan yang maha Esa berjalanya kegiatan Psikoedukasi sebagai salah satu program yang di buat dalam kegiatan Magang Mandiri Merdeka Belajar Kampus Merdeka ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Pertama saya ucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Biro Psikologi Karya Tunas Bangsa yang sudah mendukung Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental ini. Saran untuk selanjutnya adalah bisa melakukan psikoedukasi dengan sampel penelitian yang lebih luas sehingga lebih banyak masyarakat yang mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Hal ini juga dapat ditambahkan *follow up* untuk mengetahui pemahaman individu mengenai kesehatan mental pada jangka panjang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ellyana Dwi Farisandy, A.A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 81-90
- Ariyanti D.T. (2022). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 001-006
- Clara Moningka A.W. (2022). Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro. *Jurnal Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 21- 25
- Sumi Lestari M.W. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 146-157
- Nur Anisah M. S. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Media Kajian Komunikais Islam*, 95-107