

EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI ONLINE UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL

EKA SUFARTIANINSIH JAFAR, REZKI WAHYUNI NR

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

e-mail: ekasjafar@unm.ac.id

ABSTRAK

Psikoedukasi dengan poster ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep kesehatan mental. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep dasar kesehatan mental. Setelah melakukan penyebaran link google form yang berisi soal *pretest*, poster tentang konsep dasar kesehatan mental dan soal *posttest*. Jumlah partisipan dalam psikoedukasi dengan menggunakan poster ini adalah sebanyak 112 orang. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 21 dengan menggunakan *output* uji Wilcoxon. Hasil SPSS diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dengan post-test. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan dalam intervensi literasi meningkatkan kesehatan mental ini.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental; Kesehatan Mental; Psikoedukasi Online

ABSTRACT

Psychoeducation with this poster is carried out to increase participants' knowledge of the concept of mental health. This intervention is expected to increase participants' knowledge of the basic concepts of mental health. After distributing the google form link which contains pretest questions, posters about the basic concepts of mental health and posttest questions. The number of participants in psychoeducation using this poster was 112 people. Based on the results of the analysis carried out with the help of the IBM SPSS version 21 application using the Wilcoxon output test. The SPSS results above show that the Asymp. Sig.(2-tailed) of $0.000 < 0.05$ which indicates a significant difference between the pre-test and post-test. This shows that there is a significant/significant effect on the difference in the treatment given to each variable. So it can be concluded that there is an increase in participant knowledge in literacy interventions that improve mental health.

Keywords: Mental Health Literacy; Mental health; Online Psychoeducation

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi individu. Kesehatan tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik semata, namun juga kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya ketidakhadiran suatu penyakit, yang meliputi penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri seorang individu (World Health Organization, 2014). WHO juga memperjelas hal tersebut dengan menyebutkan empat kriteria utama seseorang dapat dinyatakan sehat jiwa, yaitu mengenali potensi diri, mampu mengatasi stres sehari-hari, produktif, dan bermanfaat untuk orang lain. Permasalahan kesehatan mental di Indonesia masih belum mendapatkan perhatian yang memadai, baik dari pemerintah maupun dari masyarakat Indonesia sendiri (Ufieta & Wijayanti, 2017). Padahal, menurut hasil Riset Kesehatan, prevalensi gangguan jiwa di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 1,7 per mil atau sekitar 2 dari 1000 penduduk mengalami gangguan jiwa.

Bahkan beberapa provinsi seperti DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah yang menduduki peringkat lima provinsi ter atas dengan prevalensi di atas prevalensi nasional (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2013). Prevalensi individu dengan gangguan mental secara global sangat tinggi, namun jumlah individu yang

mendapatkan penanganan profesional kurang dari 10% di negara-negara dengan pendapatan menengah ke bawah (McBain et al., 2012) dalam (Novianty & Hadjam, 2017). Banyak orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang berat yang seringkali mendapatkan perlakuan sangat buruk, di mana belasan ribu ODGJ dipasung oleh keluarganya hingga Indonesia mendapat perhatian dari media internasional (Meidiana, 2017). Selain itu stigma masyarakat terhadap ODGJ juga cenderung negatif, sehingga menimbulkan diskriminasi dan isolasi. Selain permasalahan stigma terhadap ODGJ, stigma negatif terhadap pelayanan psikologi juga masih cenderung kuat pada masyarakat. Hal ini membuat masyarakat enggan menemui psikolog atau psikiater untuk meminta bantuan karena takut dianggap gila atau tidak waras. Kesehatan mental merupakan komponen esensial untuk membentuk relasi sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, dan hubungan seimbang dengan lingkungan. Jika individu sehat secara mental, individu akan dapat terus berkembang dan berkontribusi sebagai masyarakat. Sayangnya, banyak masyarakat yang masih awam dengan isu kesehatan mental seperti pengelolaan stres maupun berbagai jenis gangguan jiwa dan cara penanganannya (Mental Health Center for Public Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2020).

Dari hasil need assessment yang dilakukan intervensi yang akan dilaksanakan adalah pada permasalahan kurangnya pengetahuan informan mengenai konsep kesehatan mental. Alasan memilih permasalahan ini adalah karena tingginya prevalensi orang terkena gangguan mental tidak mendapatkan layanan kesehatan yang memadai dan adanya informasi yang tidak akurat mengenai konsep kesehatan mental. Keterbatasan fasilitas kesehatan, teknologi dan transportasi sering menjadi faktor yang membuat masyarakat melakukan banyak hal kreatif dan tepat guna. Dengan keterbatasan fasilitas kesehatan jiwa yang ada, terlepas dari kondisi keluarga yang masih harus mendapatkan edukasi tentang kesehatan jiwa dan perdebatan etik yang muncul kemudian. Program edukasi kepada keluarga dan masyarakat tentang penyakit gangguan jiwa masih sangat jarang padahal akan sangat membantu. Jika keluarga memiliki kompetensi memberikan nutrisi yang baik untuk anak-anak, menjaga kesehatan mereka, mencegah penyakit menular, melakukan terapi berbasis keluarga, merawat para lansia di rumah, melaksanakan perawatan paliatif mandiri, maka betapa banyak uang negara dapat dihemat dalam bidang kesehatan, sosial dan ekonomi, dan dimanfaatkan untuk program lain yang lebih bermakna (Kartasasmita, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2022) dengan melakukan psikoedukasi melalui daring mengenai literasi kesehatan mental terjadi peningkatan dalam pengetahuan kesehatan mental di masyarakat. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai konsep dasar kesehatan mental. Dari intervensi ini diharapkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep dasar kesehatan mental bertambah.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipilih dalam mengatasi permasalahan ini adalah dengan melakukan psikoedukasi melalui poster atau flyer yang dilakukan daring melalui sosial media agar masyarakat dapat mengaksesnya dengan mudah kepada masyarakat mengenai konsep kesehatan mental. Hal ini dipilih sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2022) dengan melakukan psikoedukasi melalui daring mengenai literasi kesehatan mental terjadi peningkatan dalam pengetahuan kesehatan mental di masyarakat. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan melakukan psikoedukasi. Psikoedukasi ini dilakukan dalam bentuk penyebaran leaflet yang

berisi apa itu konsep kesehatan mental ke dalam google form. Link google form akan di sebarakan melalui media sosial. Langkah-langkah yang akan dilakukan dari intervensi ini adalah.

1. Mengumpulkan materi mengenai konsep kesehatan mental
2. Mendesain *flyer* atau *leaflet* mengenai materi yang telah dilakukan
3. Menyebarkan *pretest*, flyer atau leaflet serta post tes yang telah dibuat dalam google form ke sosial media
4. Menghitung perubahan pengetahuan dari evaluasi yang telah diisi dengan melakukan analisis statistik.

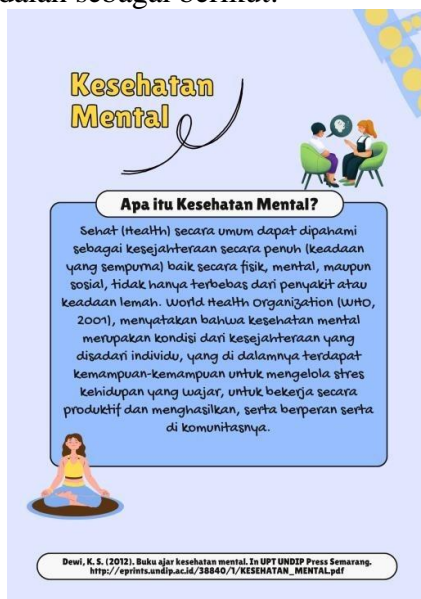
Pengukuran yang akan dilakukan adalah dengan menghitung peningkatan pengetahuan dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

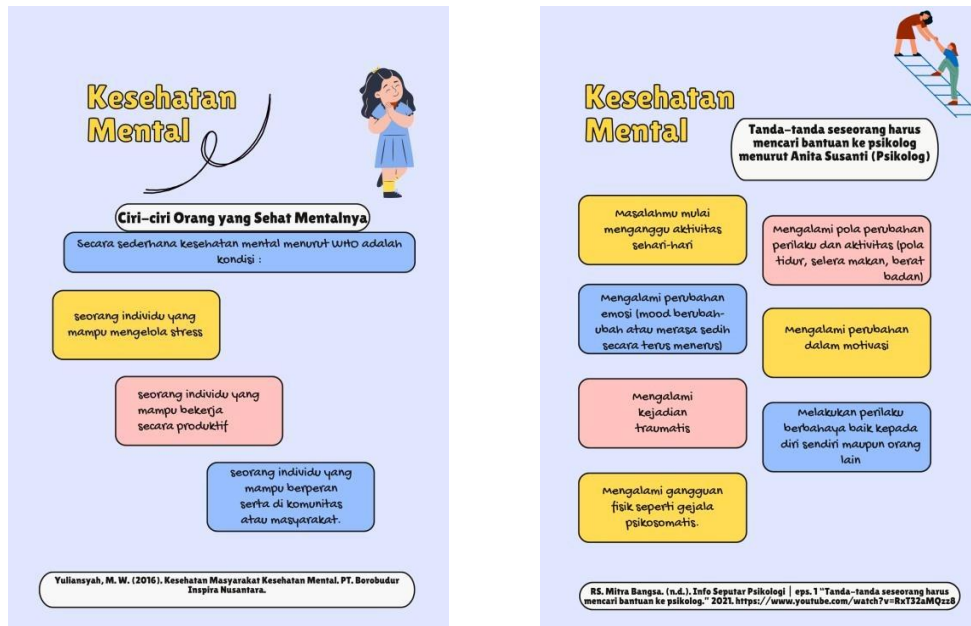
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana efektivitas dari pelaksanaan psikoedukasi secara online dapat meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dengan penyebaran poster atau *flyer* di sosial media dengan total partispian sebanyak 112 orang dari berbagai wilayah yang ada di Indonesia.

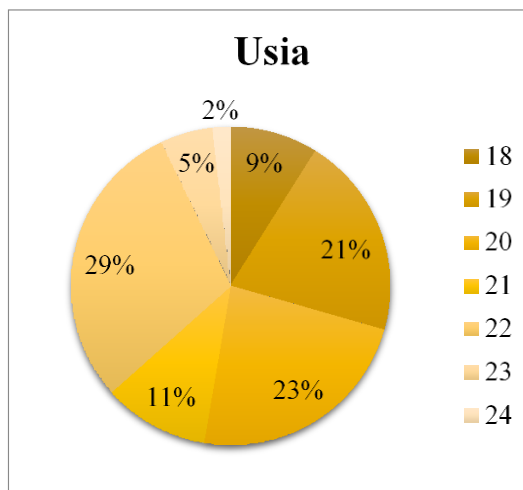
1. Hasil

Pelaksanaan Program dimulai dengan mendesain isi poster yang akan disebarakan. Setelah itu, kemudian poster yang telah dibuat kemudian disebarakan melalui media sosial dan di *follow up* melalui google form. Adapun desain poster psikoedukasi literasi kesehatan mental adalah sebagai berikut:





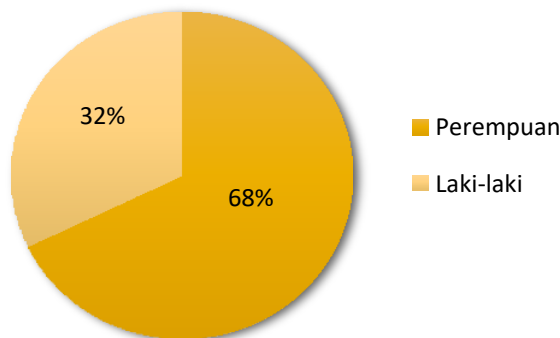
Instrumen penelitian yang disebarakan melalui *google form* ke partisipan terdiri dari identitas partisipan, lembar *pretest*, poster, dan *posttest*. Penyebaran *google form* di sebarakan pada tanggal 19 November 2022 - 25 November 2022 ke grup *whatsapp* partisipan dan sosial media *instagram*. Partisipan yang telah mengisi form sebanyak 112 orang. Dari penyebaran penyebaran link *google form* ini didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Usia Partisipan

Dari hasil penyebaran form diketahui umur partisipan terdiri dari partisipan yang berumur 18 tahun sebanyak 9% atau 10 orang, partisipan yang berumur 19 tahun sebanyak 21% atau 23 orang, partisipan yang berumur 20 tahun sebanyak 23% atau 26 orang, partisipan yang berumur 21 tahun sebanyak 10% atau 12 orang, partisipan yang berumur 22 tahun sebanyak 31% atau 33 orang, partisipan yang berumur 23 tahun sebanyak 5% atau 6 orang dan partisipan yang berumur 24 tahun sebanyak 2% atau 2 orang.

Jenis Kelamin



Gambar 2. Presentase Jenis Kelamin Partisipan

Berdasarkan hasil penyebaran form instrumen penelitian *pretest* dan *post test* diketahui jenis kelamin partisipan terdiri dari partisipan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32% atau 36 orang dan partisipan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 68% atau 76 orang.

Tabel 1. Test Statistics

	Posttes – Pretes
Z	-10.194 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 21 dengan menggunakan *output* uji Wilcoxon. Hasil SPSS diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 <0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dengan post-test. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan dalam intervensi literasi meningkatkan kesehatan mental ini.

2. Pembahasan

Nelson-Jones (Supratiknya, 2011) mengemukakan bahwa setidaknya terdapat enam pengertian dari psikoedukasi yaitu, 1) melatih orang dalam mempelajari aneka *life skill*, 2) pendekatan akademik eksperiensial dalam mengajarkan psikologi, 3) pendidikan humanistik, 4) melatih tenaga para profesional di bidang keterampilan konseling, 5) rangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat, dan 6) memberikan informasi tentang psikologi kepada publik. Adapun dalam penelitian ini bentuk psikoedukasi yang diberikan ialah sesuai dengan poin terakhir yaitu memberikan informasi tentang psikologi kepada publik.

Jorm (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019) mengemukakan bahwa pemberian psikoedukasi berkaitan dengan konsep literasi yang mencakup pengetahuan dan wawasan mengenai kesehatan mental. Kelly, dkk (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019)

menjelaskan bahwa peningkatan literasi mengenai kesehatan mental dapat membantu individu untuk mendeteksi gangguan mental, meningkatkan *help-seeking behavior*, dan menurunkan stigma. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai teknik kuratif dan preventif sebagai langkah untuk mencegah terjadinya gangguan mental atau timbulnya kekambuhan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo & Kusrohmaniah (2019) dengan menggunakan metode eksperimen ditemukan bahwa terdapat pengaruh dari psikoedukasi terhadap peningkatan literasi mengenai gangguan mental pada kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prabandari & Indriana (2020) disimpulkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan secara online atau via daring terbukti dapat meningkatkan intensi *health seeking* pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Psikoedukasi dengan poster ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep kesehatan mental. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep dasar kesehatan mental. Setelah melakukan penyebaran link google form yang berisi soal *pretest*, poster tentang konsep dasar kesehatan mental dan soal *posttest*. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 21 dengan menggunakan *output* uji Wilcoxon. Hasil SPSS diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dengan post-test. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan dalam psikoedukasi intervensi literasi meningkatkan kesehatan mental ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, S. & Wahyuni, E. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 Melalui Psikoedukasi Online. *CARADDE : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(3)
- Kartasmita, A. M. (2016). Keluarga dan Kesehatan Mental. *Bul. KPIN*, 2(6).
- Mental Health Center for Public Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (2020). Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya?. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-35.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50.
- Prabandari, K., & Indriana, Y. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Daring Terhadap Intensitas "Health-Seeking" Informal pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1048-1055
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi edisi revisi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Ufieta, D., & Wijayanti, N. (2017). Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Sebagai Importance of Mental Health Literacy As the Effort To Improve Society's Life Quality. *Semnas BAPPEDA Provinsi Jawa Tengah*, 1087-1095