



GAMBARAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Riska Handayani¹⁾; Eka Wahyuni²⁾; Happy Karlina Marjo³⁾

¹⁾Universitas Negeri Jakarta;riskahandayani02@guru.smp.belajar.id

²⁾Universitas Negeri Jakarta.. ewahyuni@unj.ac.id.

³⁾Universitas Negeri Jakarta.. hkarlina@unj.ac.id

ABSTRACT

Mental health is an important component that is closely related to social life, productivity, peace and stability in the environment, contributing to social life and economic development in Indonesian society. Mental health literacy is knowledge and beliefs about mental disorders that help to recognize, manage and prevent a person's mental disorder. Mental health literacy is also knowledge related to actions to provide mental health benefits to individuals and others. Mental health literacy is the ability to gain knowledge or information about mental health for adolescents, understand and can maintain good mental health. Mental health literacy includes the ability to recognize specific mental health disorders, knowing how to seek mental health information, knowledge of risks and causes of health disorders. The aim of this study is to improve mental health literacy in students and meet the criteria for eligibility aspects. This study used Reeves Design Based Research model. The subjects in this study were students of class IX SMP Negeri 2 Kramatwatu. Collecting data using a questionnaire, in the form of an adaptation instrument from a mental health literacy question (MHLq). The results of this study indicate the level of mental health literacy in students obtained a value of 49% which is included in the moderate category.

Keywords : *Mental Health Literacy*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah komponen penting yang berkaitan erat dalam kehidupan sosial, produktivitas, perdamaian dan stabilitas di lingkungan hidup, berkontribusi dalam kehidupan sosial serta pembangunan ekonomi di masyarakat Indonesia. Literasi kesehatan mental atau Mental Health Literacy merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental seseorang. Literasi kesehatan mental juga merupakan pengetahuan yang terkait dengan tindakan untuk memberikan manfaat kesehatan mental individu maupun orang lain. Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan ataupun informasi mengenai kesehatan mental bagi remaja, memahami dan dapat menjaga kesehatan mental yang baik. Literasi kesehatan mental termasuk didalamnya kemampuan dalam mengenali gangguan kesehatan mental yang spesifik, mengetahui bagaimana mencari informasi kesehatan mental, pengetahuan tentang resiko serta faktor penyebab dari gangguan kesehatan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan Literasi kesehatan mental pada peserta didik dan memenuhi kriteria aspek-aspek kelayakan. Penelitian ini menggunakan Design Based Research model Reeves. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, berupa instrument adaptasi dari mental health literacy question (MHLq). Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental pada peserta didik memperoleh nilai 49% yang termasuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental seseorang (Jorm et al., 1997). Menurut Jorm (2012) literasi kesehatan mental juga merupakan pengetahuan yang terkait dengan tindakan untuk memberikan manfaat kesehatan mental individu maupun orang lain. Menurut penelitian Collier et al, (2012) menemukan bahwa banyak orang yang kurang memiliki pengetahuan tentang gangguan mental, bagaimana mengenali tanda-tanda awal, perawatan apa yang bisa dilakukan, dan bagaimana/kapan harus mencari bantuan orang yang profesional. Literasi kesehatan mental dapat menghambat pengenalan awal gejala gangguan mental pada diri (Cotton et al., 2006). Menurut Jorm, 2012 sebagian besar gangguan literasi kesehatan mental bermula dari rentang usia 12 sampai dengan 18 tahun. Terkadang remaja pada usia itu tidak menyadari akan gangguan dalam kesehatan mental, bahkan peserta didik seringkali takut untuk meminta bantuan jika mengalami gangguan kesehatan mentalnya. Literasi kesehatan mental menurut Jorm et al., 1997 merupakan kesadaran akan kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental yang membantu kesadaran serta pencegahannya.

Pengetahuan literasi kesehatan mental pada peserta didik adalah suatu hal yang penting untuk meningkatkan kapasitas peserta didik dalam menghadapi tantangan yang diharapkan maupun yang tidak terduga. Pengetahuan tentang literasi kesehatan mental dapat menjadi cara yang efektif untuk mendidik, mencegah dan memberikan informasi sedini mungkin dalam menangani gangguan kesehatan mental (Campos et al., 2014). Pengertian tentang kesadaran akan literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu remaja pada tahap kesadaran kesehatan mentalnya sampai dengan pencegahan dan penyembuhannya (Mumbauer & Kelchner, 2017). Literasi kesehatan mental tidak hanya mengacu pada pengetahuan, tetapi juga tindakan, tidak hanya bagi yang membutuhkan bantuan, akan tetapi semua orang harus mempunyai pengetahuan tentang kesehatan mental (Mumbauer & Kelchner, 2017).

Komponen penting dari kesadaran kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengenali gangguan kesehatan mental dan keresahan yang dialami oleh seseorang (Jorm, 2000). Konsep dari mental *health literacy* diperkenalkan oleh Jorm, dkk (1997) yang mendefinisikan bahwa literasi kesehatan mental yaitu sebagai informasi yang terpercaya tentang kesadaran dalam kesehatan mental, yang dapat membantu, mengarahkan dan

mencegah dari gangguan mental yang banyak dialami remaja. Selain mengidentifikasi gangguan kesehatan mental, konselor menekankan pada pengenalan kesehatan, yang didefinisikan sebagai cara hidup yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Mumbauer & Kelchner, 2017).

Menurut Anthony F Jorm (2000), literasi kesehatan mental merupakan kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan ataupun informasi mengenai kesehatan mental bagi remaja, memahami dan dapat menjaga kesehatan mental yang baik. Literasi kesehatan mental termasuk didalamnya kemampuan dalam mengenali gangguan kesehatan mental yang spesifik, mengetahui bagaimana mencari informasi kesehatan mental, pengetahuan tentang resiko serta faktor penyebab dari gangguan kesehatan mental (Campos et al., 2016).

Adapun gejala gangguan kesehatan mental dapat diawali dengan beberapa gejala berikut ini :

- a) Delusi, paranoid atau halusinasi;
- b) Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi;
- c) Berteriak atau berkelahi dengan keluarga dan teman-teman;
- d) Ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan bersalah yang selalu menghantui;
- e) Ketidakmampuan untuk mengatasi stress;

- f) Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan;
- g) Memiliki pengalaman dan kenangan buruk yang tidak dapat dilupakan;
- h) Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain;
- i) Menarik diri dari orang-orang dan kegiatan sehari-hari;
- j) Mendengar suara atau mempercayai sesuatu yang tidak benar;
- k) Mengalami nyeri yang tidak bisa dijelaskan;
- l) Mengalami perubahan suasana hati yang drastis yang menyebabkan masalah dalam hubungan dengan orang lain;
- m) Merasa bingung, pelupa, marah, tersinggung, cemas, kesal, khawatir dan takut yang tidak biasa;
- n) Merasa sedih, tidak berarti, tidak berdaya, putus asa, atau tanpa harapan;
- o) Merokok, minum alkohol, atau bahkan mengkonsumsi NAPZA;
- p) Perubahan drastis dalam kebiasaan makan, seperti makan terlalu banyak atau terlalu sedikit;
- q) Rasa lelah yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.

Beberapa contoh gangguan kesehatan mental, yaitu :

- a) Waham atau delusi;

- b) Halusinasi;
- c) Suasana hati yang berubah-ubah pada periode tertentu;
- d) Perasaan sedih yang berlangsung berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan;
- e) Perasaan takut dan cemas yang berlebihan dan terus menerus;
- f) Gangguan makan, misalnya merasa takut berat badan bertambah, cenderung memuntahkan makanan, atau makan dalam jumlah yang banyak;
- g) Perubahan pada pola tidur;
- h) Kecanduan nikotin, alkohol, dan obat-obatan terlarang.

Sakit kepala, sakit punggung dan sakit maag merupakan gejala yang terkait dengan psikologis, penderita gangguan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana metode pengukuran data kuantitatif melalui perhitungan berdasarkan dari sampel peserta didik yang diminta menjawab sejumlah pertanyaan tentang literasi kesehatan mental untuk menentukan persentase dari pengetahuan peserta didik.

a. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini lokasi penelitian yang dilakukan berada di lingkungan desa Tonjong tepatnya di SMP Negeri 2 Kramatwatu Kabupaten Serang Banten.

b. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Desain model Reeves yaitu *Design Based Research (DBR)*. *Design Based Research* didefinisikan sebagai rangkaian pendekatan dengan tujuan yaitu menghasilkan penjelasan teori, metode baru dan praktik-praktik yang berpotensi mempunyai dampak secara signifikan pada pembelajaran dan pengajaran dengan pengaturan yang alami Novianty, A. (2017) *Design based research* mengintegrasikan pengembangan solusi untuk masalah praktis dalam lingkungan akademik dengan mengidentifikasi prinsip-prinsip desain yang dapat digunakan kembali.

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menyebarkan angket / instrumen. Dalam penyebaran angket, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada peserta didik di SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten dengan menggunakan hasil adaptasi instrument *mental health literacy questioner (MHLq)* yang dikembangkan oleh Jorm (2016), yang selanjutnya hasil data tersebut dapat dipergunakan sebagai dasar dalam penelitian. Kuesioner yang disebarkan berisikan pernyataan-pernyataan tentang literasi kesehatan mental, dan tingkat literasi kesehatan mental.

d. Analisis Data

Peneliti menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan teknik persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Campos et al., (2014) yang berjudul “*Finding Spaceto Mental Health – Promoting Mental Health in adolescents: Pilot Study*”. Dalam penelitian ini untuk memperkenalkan kesehatan mental pada peserta didik agar peserta didik sadar akan kesehatan mentalnya, dan mampu menentukan sikap. Pengenalan awal terhadap masalah kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan yang tepat hanya akan terjadi jika peserta didik sadar akan kesehatan mentalnya.

Finding space to mental health dilaksanakan dalam rangka mengembangkan intervensi berbasis sekolah untuk memperkenalkan literasi kesehatan mental pada peserta didik usia 12 – 14 tahun.

Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, pedoman (Tabel 1) yang bisa digunakan adalah :

Tabel.1. Kategori Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

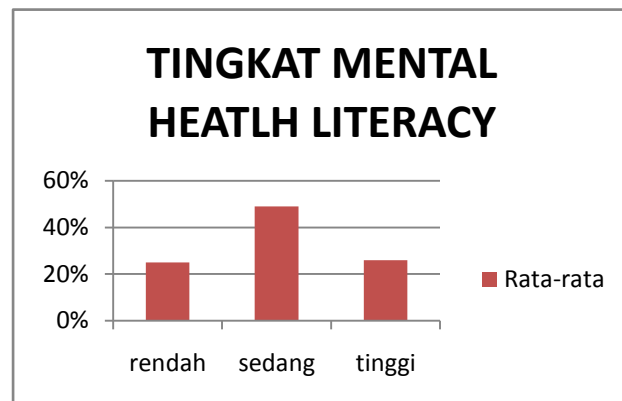
Berdasarkan hasil perhitungan melalui kuesioner pada peserta didik di SMP

Negeri 2 Kramatwatu dengan menggunakan adaptasi instrument *mental health literacy* (MHLq), dengan jumlah responden sebanyak 55 peserta didik maka diperoleh hasil,(Tabel 2 dan Tabel 3) yaitu:

Tabel. 2 hasil presentase dan kategori

Presentase	Kategori
25 %	Rendah
49 %	Sedang
26 %	Tinggi

Tebel. 3 Diagram Tingkat *Mental Health Literacy* (MHL)



Berdasarkan tabel 2 dan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hasil sebanyak 25% berada dalam kategori rendah untuk keingintahuan tentang literasi kesehatan mental peserta didik dikarenakan kurangnya informasi yang didapat dari sekolah dan tidak adanya keingintahuan dalam mencari informasi tentang kesehatan mental, 49% berada dalam kategori sedang untuk keingintahuan tentang literasi kesehatan mental, dikarenakan peserta didik sudah mulai mencari informasi tentang kesehatan mental yang dirasakan meski di dalam

sekolah peserta didik belum mendapatkan informasi secara formal terkait kesehatan mental; 26% dalam kategori tinggi untuk keingintahuan tentang literasi kesehatan mental, dikarenakan dapat merasakan adanya kebutuhan informasi kesehatan mental dan mau mencari bantuan profesional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik belum paham benar tentang literasi kesehatan mental dikarenakan berbagai faktor. Faktor tersebut antara lain faktor internal yang meliputi kognitif, dan emosional, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga dan lingkungan yang kurang mendukung. Keingintahuan peserta didik tidak terpenuhi dikarenakan kurangnya informasi yang ada serta perasaan tabu untuk mencari tahu atau bertanya. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik paham tentang kesehatan mental, sehingga bisa menjaga kesehatan mental dengan baik, dan dapat melakukan pencegahan,serta dapat membantu teman di lingkungan sekitarnya. Peserta didik bisa bertindak untuk dapat mencari bantuan professional di sekitarnya. Kesehatan mental yang dihubungkan dengan pendekatan biologis dengan mempelajari fungsi otak, kelenjar endokrin, dan fungsi sensoris, Pendekatan tersebut diyakini bahwa kesehatan individu sangat dipengaruhi oleh faktor genetik dan kondisi saat ibu hamil, serta faktor

eksternal terkait gizi, radiasi, usia, komplikasi penyakit.

Beberapa pilihan pengobatan yang dilakukan para ahli dalam menangani gangguan mental, antara lain :

- a. Psikoterapi, merupakan terapi bicara yang memberikan media yang aman untuk pengidap dalam mengungkapkan perasaan dan meminta saran.
- b. Obat-obatan. Pemberian obat-obatan untuk mengobati penyakit mentalnya umumnya bertujuan untuk mengubah senyawa kimia misalnya kandungan asam folat yang bermanfaat untuk kesehatan. meningkatkan fungsi saraf dan meningkatkan daya ingat juga vitamin C (asam askorbat) otak di otak. Umumnya obat-obatan ini dikombinasikan dengan psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih efektif Obat-obatan tersebut berupa golongan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRI), dan *antidepresan trisiklik*.
- c. Stimulasi otak, berupa terapi *elektrokonvulsif*, stimulasi *magnetic transkranial*, pengobatan *eksperimental* yang disebut stimulasi otak dalam, dan stimulasi saraf vagus.

SIMPULAN

Rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan peserta didik kelas IX SMP

Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten diakibatkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

SARAN

Peran guru di sekolah sangat diharapkan untuk mengenalkan sejak dini kepada peserta didik tentang literasi kesehatan mental agar peserta didik tanggap dan paham benar gejala yang ditimbulkan dari gangguan kesehatan mental tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak terkait dalam proses pembuatan artikel ini, yaitu : Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penyebaran instrument kepada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014). Finding Space to Mental Health1 - Promoting mental health in adolescents: Pilot study. *Education and Health*, 32(1), 23–27;
- Campos, L., Dias, P., Palha, F., Duarte, A., & Veiga, E. (2016). Development and psychometric properties of a new questionnaire for assessing mental health literacy in young people. *Universitas Psychologica*, 15(2), 61–72. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.dppq>;
- Cotton, S. M., Wright, A., Harris, M. G., Jorm, A. F., & McGorry, P. D. (2006). Influence of gender on mental health literacy in young Australians. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 790–796. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01885.x>;
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: Adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071318>;
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>;
- Mumbauer, J., & Kelchner, V. (2017). Promoting Mental Health Literacy through Bibliotherapy in School-Based Settings. *Professional School Counseling*, 21(1), 1096-2409-21.1. <https://doi.org/10.5330/1096-2409-21.1.85>;
- Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental. *Analika*, Vol. 9 (2) 2017. <http://ojs.uma.ac.id/indexs.php/analitika>.