

Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z

Psychoeducation of Mental Health Literation among Gen Z

¹Malida Fatimah*, ²Ros Patriani Dewi, ³Luthfi Noor Aini

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: ¹malida@mercubuana-yogya.ac.id; ²ros@mercubuana-yogya.ac.id; ³lutfhi@mercubuana-yogya.ac.id

Informasi Artikel: (Dikirim 13/09/24; Revisi 23/11/24; Diterima 30/12/24)

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental bagi siswa Generasi Z di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Generasi Z, yang tumbuh di era digital, seringkali menghadapi tantangan psikologis seperti tekanan akademik, stres, dan paparan media sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Program psikoedukasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala awal gangguan mental, serta memberikan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi.

Pengabdian menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain pre-test dan post-test. Sebanyak 59 siswa dari kelas XI dipilih sebagai partisipan, dan mereka diberikan intervensi berupa serangkaian materi dan kegiatan yang melibatkan diskusi, simulasi, dan praktik keterampilan psikologis. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat literasi kesehatan mental pada siswa setelah mengikuti program psikoedukasi, yang terlihat dari peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test.

Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, sehingga mereka dapat lebih proaktif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci—
psikoedukasi, literasi,
kesehatan mental

Keywords—
psychoeducation,
literacy, mental
health

© The Author(s)



This work is licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial- ShareAlike
4.0 International License.

ABSTRACT

This community service aims to develop and implement a psychoeducation program on mental health literacy for Generation Z students at SMA Negeri 11 Yogyakarta. Generation Z, who grew up in the digital era, often face psychological challenges such as academic pressure, stress, and social media exposure that can impact their mental health. This psychoeducation program was designed to increase students' understanding of the importance of maintaining mental health, recognizing early symptoms of mental disorders, and providing basic skills in managing stress and emotions.

The study used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design. A total of 59 students from class XI were selected as participants, and they were given an intervention in the form of a series of materials and activities involving discussion, simulation, and psychological skills practice. The results showed a significant increase in the level of mental health literacy

in students after participating in the psychoeducation program, as seen from the increase in post-test scores compared to the pre-test.

This program is expected to be a model intervention that can be applied in other schools to increase mental health awareness among adolescents, so that they can be more proactive in maintaining their psychological well-being.

1. PENDAHULUAN

Banyak generasi Z yang mengalami gejala depresi maupun stres namun tidak segera mencari pertolongan. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya stigma-stigma negatif di masyarakat terhadap pengidap gangguan mental. Penyebab lain juga bisa dikarenakan kurangnya fasilitas kesehatan mental seperti psikolog maupun psikiater di Indonesia. Banyak dari mereka yang juga ternyata tidak mengetahui apa itu kesehatan mental berikut gejala serta dampak yang akan ditimbulkan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menunjukkan pula kurangnya kemampuan literasi kesehatan pada masyarakat, khususnya di kalangan generasi Z. Adapun literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk membaca, menulis dan berhitung (UNESCO, 2003), dalam materi yang berhubungan dengan kesehatan (Baker, 2006). Dalam perkembangannya, literasi menjadi sebuah kebutuhan masyarakat untuk dapat hidup berdampingan dan beradaptasi dari segala kemajuan yang terjadi saat ini (Asmara & Artisa, 2021). Kesadaran akan kesehatan mental khususnya di kalangan generasi Z dapat dikatakan masih cukup rendah. Terlebih di masa pandemi ini kesehatan merupakan hal penting dan paling utama. Di samping kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan.

Remaja yang seharusnya menjadi usia-usia produktif cenderung terhambat karena memiliki gangguan kesehatan. Gangguan mental tidak hanya berdampak kepada kesehatan tubuh tetapi dapat juga memengaruhi fungsi sehari-hari remaja, seperti dalam hubungan sosial, akademik, emosional, dan fisik. Tentunya hal ini menjadi tugas besar guna meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kesehatan mental, khususnya dikalangan kaum remaja. Penting untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental pada remaja, agar mereka dapat segera mencari bantuan tindakan yang dibutuhkan dengan lebih cepat (Rosadi dkk., 2022).

Dalam analisis yang dilakukan oleh Akbar (Akbar, 2019) yang berjudul “Analisis Pasien *Self-Diagnosis* Berdasarkan Analisis Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama”, memberi simpulan bahwa dalam *self-diagnosis* masyarakat tidak boleh meyakini seluruh informasi gejala yang didapat dari internet dan perlu mengetahui laman tersebut bersifat kredibel atau tidak. Untuk mendapatkan diagnosis dengan benar, masyarakat diharuskan pergi kepada tenaga ahli agar tidak terjadi salah penanganan. Sehingga disimpulkan bahwa ketika melakukan *self-diagnosis* di internet harus mengetahui sumber tersebut dapat dipercaya dan untuk mendapatkan diagnosis resmi diwajibkan pergi kepada tenaga profesional.

Studi kasus dari Supriyanto (Supriyanto, 2020) dengan judul “Pengaruh *Self-diagnosis* Terhadap Perilaku Pencarian Pengobatan (*Health Seeking Behavior*)” menyatakan secara garis besar ketika melakukan diagnosa mandiri, seseorang menempatkan diri sebagai pengidap sakit (*the sick role*) sesuai dengan teori Talcott Parsons. Akan tetapi tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan oleh pengidap sakit dalam kewajibannya untuk memperoleh kesembuhan yaitu dengan meminta saran atau arahan dari tenaga ahli yang kompeten.

Dalam jurnal analisis berjudul, “Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode (2013-2018)” yang ditulis oleh Phangadi (Phangadi, 2018) didapatkan hasil, terdapat penambahan jumlah pengidap penyakit mental di seluruh Indonesia, khususnya di Jakarta. Peningkatan disebabkan oleh perkembangan dan penyebaran teknologi digital yang sangat cepat sehingga munculnya kesenjangan sosial di media sosial dan kurangnya tenaga kerja profesional dalam bidang kesehatan jiwa. Hal ini ditambah dengan kurangnya edukasi masyarakat beserta stigma yang sulit dihilangkan dalam masyarakat Indonesia.

Salah satu guru BK dari sebuah sekolah yang berada di Yogyakarta menyampaikan bahwa beberapa siswa datang ke unit BK untuk mengkonsultasikan permasalahannya, dimana beberapa siswa merasakan adanya gejala psikologis seperti cemas, tertekan, mengalami gangguan belajar, sulit konsentrasi, dan

bahkan adanya yang mengalami gejala depresi. Sedangkan berdasarkan angket yang disebar ke beberapa kelas (kelas X dan XI) di sebuah sekolah, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah melakukan *self diagnosis* melalui internet. Berdasarkan *self diagnosis* yang dilakukan, mereka merasakan beberapa gejala psikologis, seperti: cemas, gelisah, *overthinking*, mengalami gangguan tidur, kurang dapat berpikir jernih, mudah panik, dan lain-lain. Para siswa meyakini bahwa *self diagnosis* yang dilakukan melalui internet cukup akurat hasilnya.

Temuan ini menunjukkan adanya permasalahan mengenai literasi kesehatan mental pada generasi Z. Keluarga sebagai lingkungan yang paling dekat dengan kehidupan pribadi seorang remaja yang seharusnya mampu menciptakan lingkungan yang kondusif dan kooperatif bagi pertumbuhan fisik dan psikis remaja. Banyak kasus yang terjadi karena keluarga yang tidak kooperatif dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga membuat remaja mencari pelarian di luar lingkungan keluarga, termasuk dengan melakukan *self diagnosis* melalui internet. Adapun dari hasil asesmen awal yang dilakukan, ditemukan 60% remaja pertama kali mengetahui tentang penyakit mental adalah dari media sosial yang diketahui dari pertanyaan "darimana pertama kali kamu mengetahui soal penyakit mental?"

Self-diagnosis terdiri atas dua kata yaitu *self* yang berarti diri sendiri berasal dari bahasa Inggris dan *diagnose*, yaitu menentukan suatu penyakit yang diderita dengan meneliti gejala-gejala yang dialami. *Self-diagnose* adalah upaya mendiagnosa diri dengan informasi yang didapat secara mandiri berdasarkan sumber yang tidak resmi atau profesional seperti teman, keluarga, internet, maupun dengan mengambil pengalaman dari masa lalu. (Nareza, 2020). Sedangkan Menurut White dan Horvitz, 2009 *self diagnose* adalah upaya memutuskan bahwa diri sedang mengidap suatu penyakit berdasarkan informasi yang diketahui. *Self diagnosis* kerap dilakukan dikarenakan rasa penasaran dengan gejala saat ini dialami yang kemudian dibandingkan dengan referensi yang diketahui (Maskanah, 2022).

Beberapa alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan terkait pola kebiasaan Gen Z dalam *self-diagnosis* dan meningkatkan literasi kesehatan mental antara lain : (1) Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah: Sekolah dapat memperkuat literasi kesehatan mental dengan menyertakan materi tentang kesehatan mental dalam kurikulum mereka. Ini dapat mencakup pelajaran tentang pengenalan gejala gangguan mental, cara mengelola stres, dan pentingnya perawatan diri. (2) Kampanye Kesadaran Kesehatan Mental: Masyarakat, termasuk organisasi nirlaba, media massa, dan tokoh publik, dapat mengadakan kampanye kesadaran kesehatan mental untuk menghilangkan stigma, memberikan informasi tentang sumber daya yang tersedia, dan mendorong diskusi terbuka tentang masalah kesehatan mental. (3) Sumber Daya Online yang Terpercaya: Membangun dan mempromosikan platform online yang menyediakan informasi kesehatan mental yang akurat dan terpercaya dapat membantu Gen Z dalam mencari informasi dan sumber daya yang mereka butuhkan tanpa harus mengandalkan *self-diagnosis* yang mungkin tidak akurat. (4) Penggunaan Teknologi untuk Kesehatan Mental: Pengembangan aplikasi dan platform teknologi yang dirancang khusus untuk membantu pemantauan kesehatan mental dan memberikan saran atau dukungan secara pribadi dapat menjadi alat yang efektif bagi Gen Z. (5) Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental: Mengintegrasikan pelatihan keterampilan kesehatan mental, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau manajemen stres, ke dalam kurikulum sekolah atau program pelatihan profesional dapat membantu Gen Z mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental. (6) Akses ke Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau: Membuat layanan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses dapat mengurangi hambatan bagi Gen Z yang mencari bantuan profesional. (7) Dukungan sosial untuk menurunkan stigma: dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh Gen Z di masa remaja. Remaja merupakan masa transisi kanak-kanak menuju dewasa. Problematika yang dihadapi oleh Gen Z terkadang memunculkan kekhawatiran, kewalahan dan sulit untuk mengontrol hal-hal negatif yang ada diluar dari dirinya. Oleh karena itu, dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar diharapkan permasalahan Gen Z yang butuh pertolongan profesional dapat terakomodasi dengan baik dan mencegah stigma yang muncul dari lingkungan sekitar (Rustiana, 2023).

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan, maka solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan psikoedukasi. Di sekolah, siswa belum sepenuhnya dibekali dengan literasi kesehatan mental yang sesuai dalam menghadapi tuntutan dan tugas perkembangan di masa remaja. Kebutuhan layanan psikologis yang bersifat preventif seperti psikoedukasi sangat diperlukan sebagai bentuk penguatan literasi kesehatan

mental bagi remaja. Psikoedukasi merupakan serangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat dan memberikan layanan informasi tentang psikologi kepada publik. Psikoedukasi (Supratiknya, 2011) juga mencakup pada keseluruhan aktivitas pendidikan dan atau konsultasi yang bersifat pelayanan kepada masyarakat. Psikoedukasi sejatinya sangat dibutuhkan sebagai upaya promotif dan preventif agar remaja dapat membekali diri dengan informasi pengetahuan yang diterima sehingga dampak negatif dari perilaku *self diagnose* dapat diminimalisir

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini memilih lokasi di salah satu sekolah yang ada di Yogyakarta, dimana jarak dengan kantor tim pengabdian tidak terlalu jauh. Pemilihan sekolah dianggap sebagai cara yang lebih praktis dalam mencari generasi z. Program psikoedukasi dilakukan dengan tipe penanganan yang bersifat promotive (kampanye /sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental). Psikoedukasi akan dilakukan secara luring dengan melibatkan trainer atau fasilitator yang ahli di bidang kesehatan mental pada remaja. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2024. Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan dengan langkah-langkah pelaksanaan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra :

1. Melakukan koordinasi masalah dengan pihak sekolah
Pengusul berkoordinasi dengan mitra sekolah terkait masalah kesehatan mental yang dialami oleh siswa. Koordinasi meliputi asesmen sederhana untuk mengungkap permasalahan umum yang terjadi, kegiatan yang akan dilakukan, dan juga hasil yang diharapkan dari pengabdian ini.
2. Melakukan asesmen permasalahan awal
Tim pengusul akan kembali ke mitra sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental dengan cara wawancara guru BK dan juga menyebarkan angket singkat yang berisi terakit permasalahan kesehatan mental yang mungkin dialami. Asesmen dilakukan secara offline agar sekaligus melakukan observasi untuk mendapat gambaran permasalahan siswa.
3. Penyusunan modul psikoedukasi
Hasil asesmen didiskusikan oleh tim pengabdian untuk ditindaklanjuti penyusunan modul psikoedukasi. Modul psikoedukasi akan disusun berdasarkan pendekatan teori kesehatan mental, *self-diagnose*, dan juga literasi digital.
4. Penyusunan kuesioner
Akan ada dua kuesioner disusun berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental, *self-diagnose*, dan juga literasi digital. Kuesioner akan digunakan untuk mengukur ada tidaknya masalah kesehatan mental pada siswa, ada tidaknya *self-diagnose* yang dilakukan siswa, dan juga tingkat positif tidaknya literasi digital yang dilakukan siswa. Skala akan diberikan pada peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi dalam bentuk *pretest* dan *posttest*.
5. Koordinasi pelaksanaan psikoedukasi dengan pihak mitra
Tim pengusul akan berkoordinasi dengan mitra sekolah menawarkan usulan materi pelatihan, durasi, pihak siswa yang terlibat, jadwal dan ruangan yang dibutuhkan saat melakukan psikoedukasi.
6. Pelaksanaan
Pelaksanaan akan melibatkan fasilitator dan co-fasilitator yang ahli di bidang kesehatan mental pada remaja. Peserta yang terlibat adalah siswa-siswa dari sekolah mitra. Psikoedukasi dilakukan di sekolah mitra.
7. Evaluasi dan olah data
Tim pengabdian akan mengolah data *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada peserta. Dari data tersebut akan terlihat apakah ada perubahan antara skor *pretest* dan *posttest* dari peserta yang mengikuti psikoedukasi.

Pengabdian ini menggunakan pendekatan eksperimen-kuasi, merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (nonrandom assignment). Unit terkecil dalam eksperimen psikologi biasanya adalah individu atau seseorang misalnya siswa/mahasiswa di setting pendidikan, pasien di setting rumah sakit, klien di setting

klitik psikologi, dan karyawan di setting industri. Jika sebuah eksperimen melakukan penempatan secara acak individu ke kelompok eksperimen dan kontrol maka disebut sebagai eksperimen acak. Sebaliknya jika yang ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak adalah unit di atas individu misalnya kelas/sekolah/bangsar/ maka dinamakan eksperimen-kuasi (Hastjarjo, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dan setelah diberikannya psikoedukasi, tim pengabdian memberikan *pretest* dan *posttest* kepada peserta untuk melihat apakah terdapat perbedaan pemahaman sebelum dan setelah psikoedukasi. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan tersebut, maka dilakukan uji beda. Adapun hasil dari uji beda dapat dilihat pada tabel 1, 2 dan 3 berikut ini:

Tabel 1. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	94,41	59	8,763	1,141
	posttest	97,12	59	7,890	1,027

Tabel 2. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	59	,711	,000

Tabel 3. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-2,712	6,387	,832	-4,376	-1,047	-3,261	58	,002

Uji Paired Sample T-Test diatas merupakan uji yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua pengukuran berulang pada kelompok yang sama, yaitu nilai literasi kesehatan mental sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) psikoedukasi pada Gen Z.

1. Statistik Deskriptif (Tabel 1):

- Pretest*: Rata-rata nilai (Mean) adalah 9441 dengan standar deviasi (Std. Deviation) sebesar 8763 dari 59 partisipan.
- Posttest*: Rata-rata nilai meningkat menjadi 9712 dengan standar deviasi sebesar 7890 dari jumlah partisipan yang sama.

2. Korelasi Parsial (Tabel 2)

- Korelasi antara nilai pretes dan postes adalah 0.711, yang menunjukkan korelasi positif cukup kuat dengan tingkat signifikansi 0.000, artinya hubungan ini sangat signifikan.

3. Uji Perbedaan (Tabel 3. Paired Samples Test):

- Perbedaan rata-rata (Mean) antara pretes dan postes adalah -2712.
- Nilai t-hitung adalah -3.261 dengan derajat kebebasan (df) 58.
- Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.002, menunjukkan bahwa perbedaan antara pretes dan postes secara statistik signifikan pada tingkat signifikansi 5% (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam literasi kesehatan mental setelah psikoedukasi dibandingkan sebelum psikoedukasi. Hal ini sejalan dengan sebuah studi mendeskripsikan kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas di wilayah urban dan rural Kabupaten Jember, menunjukkan hasil bahwa masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental (Suswati dkk., 2023). Hal tersebut mendukung studi lain yang menemukan bahwa literasi kesehatan memiliki andil dalam kesadaran kesehatan mental Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan memiliki andil dalam kesadaran kesehatan mental generasi Z yang salah satunya dibuktikan dengan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental di samping kesehatan fisik (Rudianto, 2022). Karena, pada akhirnya Generasi Z dapat berperan dalam menurunkan angka gangguan mental di Indonesia melalui komunitas-komunitas (Daulay dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Jorm (2012) bertujuan untuk memperbaiki pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, agar mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mental mereka sendiri. Meskipun pengetahuan masyarakat tentang penyakit fisik utama, termasuk pencegahan, intervensi dini, dan pengobatan, sudah cukup memadai, pemahaman mengenai gangguan mental atau literasi kesehatan mental masih kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Survei yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan adanya kekurangan dalam pengetahuan masyarakat tentang pencegahan gangguan mental, identifikasi gejala awal, pilihan untuk mencari bantuan, strategi swadaya untuk masalah ringan, serta keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain dengan masalah kesehatan mental. Berbagai upaya dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, seperti kampanye komunitas, intervensi di lingkungan pendidikan, pelatihan Pertolongan Pertama Kesehatan Mental, dan penyediaan situs web informasi. Terdapat juga bukti bahwa literasi kesehatan mental telah mengalami peningkatan di beberapa negara dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, fokus pada peningkatan literasi kesehatan mental di masyarakat harus menjadi prioritas dalam kebijakan nasional dan pemantauan populasi, sehingga komunitas dapat lebih efektif dalam mengambil tindakan untuk kesehatan mental mereka (Jorm, 2012). Artinya, pemberian psikoedukasi dapat menjadi salah satu tindakan yang dapat diberikan guna meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat secara umum, dan generasi z secara khusus.

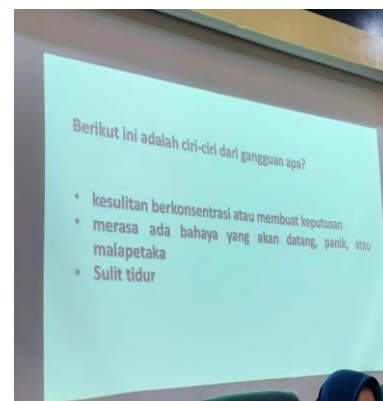
Sejalan dengan itu, Kutcher, dkk., (2016) melakukan penelitian dengan tujuan untuk memahami bagaimana kemahiran membaca dan menulis dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi anak di era digital. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi topik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memperkenalkan literasi pada anak sejak usia dini sangat penting untuk memaksimalkan manfaat positif dari penggunaan internet serta mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Selain itu, peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar terbukti sangat penting dalam mendukung perkembangan literasi anak.



Gambar 1. Saat ice breaking Psikoedukasi



Gambar 2. Saat pemberian materi



Gambar 3. Slide dari materi

4. KESIMPULAN

Program psikoedukasi literasi kesehatan mental yang diterapkan pada siswa Generasi Z di SMA Negeri 11 Yogyakarta mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Intervensi ini terbukti cukup efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, ditunjukkan oleh adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait gejala awal gangguan mental, serta keterampilan dalam mengelola stres dan emosi setelah mengikuti program. Terbukti dari hasil yang didapatkan terdapat peningkatan pemahaman antara sebelum dan sesudah psikoedukasi.

Dengan meningkatnya kesadaran ini, siswa diharapkan lebih mampu mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental sejak dini, sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka panjang. Program psikoedukasi ini memiliki potensi untuk diadaptasi oleh sekolah-sekolah lain, guna meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan mental di kalangan remaja, yang merupakan salah satu faktor penting dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern. Harapannya, kegiatan serupa dapat terus diberikan kepada remaja agar lebih mampu dalam mengelola informasi yang didapat dan juga meningkatkan kesadaran pada kesehatan mental.

5. SARAN

Kegiatan psikoedukasi literasi kesehatan mental perlu disampaikan secara interaktif melalui diskusi dan simulasi, agar siswa lebih mudah memahami materinya. Guru dan konselor sekolah juga sebaiknya dilibatkan untuk mendukung siswa setelah program selesai. Selain itu, pemberdayaan siswa sebagai "duta kesehatan mental" dapat membantu menyebarkan informasi di kalangan teman sebaya. Pemantauan dan evaluasi berkala penting dilakukan untuk menilai dampak program. Kerja sama dengan lembaga atau profesional kesehatan mental juga akan memperkuat pelaksanaan dan keberlanjutan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Mercu Buana Yogyakarta atas dukungan finansial yang telah diberikan dalam pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat. Dukungan ini sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan kami dalam memberdayakan dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2019). Analisis Pasien Self-Diagnosis Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. In *INA-Rxiv*. OSF. <https://doi.org/10.31227/OSF.IO/6XUNS>
- Asmara, N. A. A., & Artisa, R. A. (2021). MENDORONG LITERASI MELALUI WORKSHOP READING SKILL. *Setia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.31113/setiamengabdi.v2i1.15>
- Baker, D. W. (2006). The meaning and the measure of health literacy. In *Journal of General Internal Medicine* (Vol. 21, Issue 8, pp. 878–883). Springer. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2006.00540.x>
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1), 25–37. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. In *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 61, Issue 3, pp. 154–158). SAGE PublicationsSage CA: Los Angeles, CA.

- <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Phangadi, M. (2018). Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode 2013-2018. *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/OSF.IO/P6MS3>
- Rosadi, A. P., Cindy Kartikasari Azzahra, Muchammad Rif'at Agiast, Heryawan, S. P., & Silvia As-syifa Cahyani. (2022). INOVASI LAYANAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS WEBSITE PADA POSYANDU REMAJA: MENTABOOST. *Setia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.31113/setiamengabdi.v4i1.43>
- Rudianto, Z. N. (2022). PENGARUH LITERASI KESEHATAN TERHADAP KESADARAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI MASA PANDEMI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49–72. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Rustiana, A. (2023). *Hati-hati! Self-Diagnosis Malah Bahaya Bagi Mental, Ahli Jiwa Ungkap Dampaknya*. Detik Health. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7099994/hati-hati-self-diagnosis-malah-bahaya-bagi-mental-ahli-jiwa-ungkap-dampaknya>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta. <https://id.scribd.com/document/729101674/Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-Dan-r-d-Sugiyono-2020>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma.
- Supriyanto, M. F. (2020). *Pengaruh Self-Diagnosis Terhadap Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) (studi kasus pada masyarakat DKI Jakarta usia produktif)*. Universitas Negeri Jakarta.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.335>
- UNESCO. (2003). *Literacy as freedom: a UNESCO Round-table - UNESCO Digital Library*. www.unesco.org. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000131823>
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in Web search. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 1–37. <https://doi.org/10.1145/1629096.1629101>
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 1-37. <https://doi.org/10.1145/1629096.1629101>