

LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF MENGATASI MASALAH KESEHATAN MENTAL DI KOTA TERNATE

Amalia S.J Kahar^{1*}, Husnul Hasanah N. Saleh²

^{1,2}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairun

Article Info

Article History

Submitted:

10th December 2024

Final Revised:

13th February 2025

Accepted:

14th February 2025

Abstract

Background: Adolescent mental health is a concern because there is an increase in mental problems to suicidal behavior among adolescents. Mental health literacy is one way for adolescents to reduce the negative impact of mental problems that arise. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of psychoeducation to improve adolescent mental health literacy as a preventive effort to overcome mental health problems in Ternate City. **Method:** This research method uses a true experimental design research type in the form of a pretest posttest control group design. The respondents obtained in this study were 48 high school students aged 15-18 years. The research instrument used the Mental Health Literacy Scale (MHLS) developed by (O'Connor & Casey, 2015). Data were analyzed using Anova mix design using SPSS. **Result:** he results showed differences in mental health literacy between the experimental group and the control group. The Experimental Group had a higher mental health literacy score than the experimental group after being given the intervention. The F value was obtained at 29.435 and a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). **Conclusion:** So it can be concluded that psychoeducational interventions are able to improve adolescent mental health literacy and can be used as a preventive effort to reduce mental health problems in Ternate.

Keywords: Mental health literacy, adolescents



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental remaja menjadi perhatian karena terjadi peningkatan masalah mental sampai pada perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Literasi kesehatan mental merupakan salah satu cara agar remaja dapat mengurangi dampak negatif dari masalah mental yang muncul. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sebagai upaya preventif mengatasi masalah kesehatan mental di Kota Ternate. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *true experimental design* bentuk *pretest posttest control group design*. Responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 48 siswa SMA usia 15-18 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang dikembangkan oleh (O'Connor & Casey, 2015). Data penelitian dianalisis menggunakan Anova mix design dengan menggunakan SPSS. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan literasi kesehatan mental antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok Eksperimen memiliki skor literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Diperoleh nilai F sebesar 29,435 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). **Kesimpulan:** Jadi dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan dapat digunakan sebagai salah satu upaya preventif mengurangi masalah kesehatan mental di Ternate.

Kata kunci: Literasi kesehatan mental, remaja

*email :amalia@unkhair.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian. Dalam beberapa wilayah, termasuk Maluku Utara, tantangan dalam mengelola kesehatan mental remaja masih menjadi perhatian utama. Sayangnya, literasi kesehatan mental di kalangan remaja seringkali masih rendah sehingga memicu kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, tanda-tanda masalah, dan strategi pengelolaannya. Hasil survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 17,95 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dan gangguan mental dengan gangguan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak dialami oleh remaja (Center for Reproductive Health dkk., 2022).

Maluku Utara sebagai provinsi dengan karakteristik demografi dan budaya yang khas, memberikan konteks yang menarik untuk memahami bagaimana remaja di wilayah ini menghadapi permasalahan kesehatan mental. Beberapa faktor seperti perubahan sosial, tekanan akademis, dan dinamika keluarga dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja di wilayah ini. Maluku Utara masuk dalam kategori provinsi dengan tingkat bunuh diri tertinggi di Indonesia berdasarkan data dari Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri di Indonesia (Onie, 2022). Kasus bunuh diri yang melibatkan remaja di Maluku Utara cukup sering terjadi, seperti yang terjadi di salah satu kabupaten yaitu Halmahera Utara, seorang remaja berusia 15 tahun bunuh diri dengan cara gantung diri dikarenakan ditegur oleh orangtua saat mengkonsumsi minuman keras (Halmaherapost, 2023). Hal ini menunjukkan remaja di Maluku Utara cukup rentan mengalami masalah kesehatan mental yang mengakibatkan adanya tindakan yang tidak adaptif untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Kesehatan psikologis remaja berkaitan erat dengan kesadaran pengetahuan tentang kesehatan mental (Du dkk., 2019). Remaja yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah menunjukkan lebih banyak mengalami tekanan psikologis yang salah satu penyebabnya adalah ketidaktahuan remaja untuk mencari bantuan profesional (Zhang dkk., 2023). Literasi kesehatan mental yang diukur di provinsi Maluku Utara sebelumnya menunjukkan bahwa usia 18-25 tahun merupakan kelompok usia yang memiliki literasi kesehatan mental rendah dibandingkan dengan kelompok usia di atasnya (Kahar & Saleh, 2024). Untuk itu, pengetahuan terkait kesehatan mental diperlukan agar remaja lebih mampu mengatasi tekanan psikologis sehari-hari. Remaja yang memiliki kesadaran kesehatan mental dapat membedakan stres/kesusahan sehari-hari dari gangguan mental dan mengembangkan kapasitas dalam memahami dan menggunakan tekanan sehari-hari yang normal sebagai sarana untuk mempelajari keterampilan baru dan kompetensi adaptif, sehingga meningkatkan ketahanan (Hennessy dkk., 2022).

Pengetahuan dan kepercayaan masyarakat tentang gangguan mental atau disebut literasi kesehatan mental, menjadi penting untuk mengenali masalah kesehatan mental secara dini, dan untuk mencari dan menerima layanan kesehatan mental. Pada definisi awalnya, literasi kesehatan dalam lingkungan layanan kesehatan, dianggap sebagai fokus pada kemampuan masyarakat untuk dapat memahami dan memanfaatkan informasi medis secara efektif. Istilah literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu pengenalan, manajemen, atau prevensi (Jorm, 2000). Berdasarkan definisi sebelumnya dan pengembangan kontrak literasi kesehatan mental dalam berbagai penelitian, saat ini literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai: (a) pemahaman cara memperoleh dan menjaga kesehatan mental positif; (b) pemahaman gangguan mental dan penanganannya; (c) pengurangan stigma terkait gangguan mental;

dan (d) meningkatkan efikasi pencarian pertolongan (mengetahui kapan dan di mana mencari pertolongan dan mengembangkan kompetensi untuk meningkatkan perawatan kesehatan mental seseorang dan kemampuan manajemen diri) (Kutcher dkk., 2016).

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi lebih banyak mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah (Ratnayake & Hyde, 2019). Kegagalan atau keterlambatan dalam mencari pengobatan dapat berdampak serius bagi penderita gangguan mental (Jorm, 2012). Selain itu, faktor lain yang menyebabkan individu terlambat mengenali gangguan mental adalah karena gangguan tersebut pertama kali muncul pada usia remaja atau dewasa awal (Kessler dkk., 2005). Hal ini menunjukkan pentingnya literasi kesehatan mental bagi remaja sehingga dapat mengatasi masalah mental lebih cepat dan lebih efektif.

Beberapa bentuk intervensi digunakan sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, salahsatunya dengan Psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salahsatu bentuk pendidikan yang spesifik, yaitu ditujukan untuk membantu orang dengan penyakit mental untuk mengakses fakta tentang berbagai macam penyakit mental dengan cara yang jelas dan ringkas (Shindhe dkk., 2014). Psikoedukasi adalah modalitas pengobatan yang diberikan secara professional yang mengintegrasikan dan mensinergikan intervensi psikoterapi dan pendidikan (Lukens & McFarlane, 2006).

Efektifitas intervensi dengan psikoedukasi ini telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil yang signifikan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental bagi individu. Psikoedukasi adalah suatu metode intervensi yang mengkombinasikan antara psikoterapi dengan pembelajaran serta digunakan pada tahapan promosi maupun prevensi (Nurjannah dkk., 2022). Psikoedukasi efektif dalam peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan keinginan berperilaku untuk meningkatkan kesehatan mental (Morgado dkk., 2021). Untuk mengetahui keefektifan psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sehingga lebih objektif dalam menilai manfaat psikoedukasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Bentuk metode eksperimen dalam penelitian ini yaitu *true experimental design* bentuk *pretest posttest control group design* yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak dan diberi preteste untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Adapun bentuk *design* pada penelitian ini seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. *Pretest-posttest control group design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kontrol	K1		K2
Eksperimen	E1	X	E2

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu Remaja Kota Ternate. Teknik sampling menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sample dari populasi yang dilakukan secara acak

(Sugiyono, 2017). Subjek penelitian ini memiliki kriteria remaja laki-laki dan perempuan berusia 14-18 tahun yang sedang berada di bangku sekolah SMA.

Prosedur

Prosedur psikoedukasi literasi kesehatan mental dilakukan dalam tiga sesi yaitu sebelum intervensi, pelaksanaan intervensi dan setelah intervensi. Sesi pertama atau sebelum intervensi dilakukan *pretest* dengan mengisi instrument penelitian *Mental Health Literacy Scale* (MHLS). Pada tahap pelaksanaan intervensi psikoedukasi dilakukan sebanyak empat sesi. Psikoedukasi literasi kesehatan mental dilakukan mengacu pada aspek literasi kesehatan mental dalam penelitian Kutcher, Wei, & Coniglio yaitu pemahaman cara memperoleh dan menjaga kesehatan mental positif, pemahaman gangguan mental dan penanganannya, pengurangan stigma terkait gangguan mental dan meningkatkan efikasi pencarian pertolongan. Setelah intervensi dilakukan evaluasi dan pengukuran *post test* dengan mengisi instrumen penelitian MHLS pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Materi psikoedukasi diberikan dengan metode ceramah, diskusi, *game* dan pemutaran video pendek kesehatan mental. Selama proses intervensi dilakukan observasi secara umum pada kelompok eksperimen. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku subjek penelitian yaitu terkait partisipasi subjek dalam penelitian, pemahaman subjek terhadap materi yang diberikan serta perubahan perilaku pada setiap sesi psikoedukasi maupun setelah pelaksanaan psikoedukasi. Berikut merupakan rincian alur psikoedukasi literasi kesehatan mental.

Tabel 2. Alur Intervensi

<i>Pretest</i>	Pelaksanaan Psikoedukasi	<i>Posttest</i>
Memberikan <i>pretest</i> dengan MHLS pada kedua kelompok (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol)	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 1 : Pemahaman cara memperoleh dan menjaga kesehatan mental positif • Sesi 2 : Jenis gangguan mental dan penanganannya • Sesi 3 : Stigma terkait kesehatan mental • Sesi 4 : Pencarian Pertolongan 	Memberikan <i>posttest</i> dengan skala MHLS pada kedua kelompok (Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol)

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan instrumen *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang dikembangkan oleh O'Connor & Casey yang mengukur tentang literasi kesehatan mental dari 35 pertanyaan. Instrument MHLS diubah dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas dan reliabilitasnya, diperoleh koefisien validitas skala MHLS antara 0,300-0,732 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,717 (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan untuk analisis data penelitian ini adalah teknik analisis ANOVA *mixed design* yaitu teknik anova campuran yang merupakan kombinasi antara anova satu arah dan anova berulang (Hanna & Dempster, 2012) Teknik analisis data ini akan digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Analisis data akan menggunakan *Statistical Package for the social sciences 19* (SPSS19).

HASIL

Responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 48 siswa SMA usia 15-18 tahun. Adapun karakteristik demografi responden dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Karakteristik demografi

Karakteristik Demografis	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	35,42%
Perempuan	31	64,58%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data untuk jenis kelamin, siswa laki-laki berjumlah 17 orang (35,42%) dan perempuan berjumlah 31 orang (64,58%). Responden dibagi menjadi dua kelompok secara acak yaitu 24 orang sebagai kelompok eksperimen dan 24 orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok sebelum diberikan dua kali pengukuran yaitu *pretest* dan *posttest*. Hasil uji statistika dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Skor	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD	Max	Min
<i>Pretest</i>	96,123	7,97	112	79	94,04	10,002	111	75
<i>Posttest</i>	116,625	10,95	142	102	93,58	10,025	112	74

Tabel 3 menunjukkan tidak ada perbedaan yang jauh pada data kedua kelompok saat *pretest*, setelah intervensi diberikan terlihat ada perbedaan literasi kesehatan mental (*posttest*), kelompok eksperimen (*mean* = 116,625) memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (*mean* = 93,58).

Uji asumsi normalitas dan homogenitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak dalam penelitian ini. Uji homogenitas dilakukan untuk melihat variansi skor antar kedua kelompok penelitian homogen atau tidak.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		Keterangan
	Statistik	Sig. (p)	
Eksperimen	0,989	0,993	Normal
Kontrol	0,914	0,052	Normal

Pada tabel 4 didapatkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0,989 dengan taraf signifikansi $p = 0,993$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Pada kelompok kontrol diperoleh indeks normalitas sebesar 0,914 dengan taraf signifikansi $p = 0,052$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Levene's Statistic	F	Sig. (p)	Keterangan
Eksperimen & Kontrol	2,196	0,145	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas diperoleh indeks homogenitas F sebesar 2,196 dengan taraf signifikansi $p = 0,145$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok memiliki variansi yang sama sehingga memenuhi asumsi.

Setelah memenuhi uji asumsi maka dilakukan uji Uji hipotesisi dilakukan dengan menggunakan teknik *Mixed Anova*. Data yang dianalisis adalah data skor *pretest-posttest* pada kedua kelompok penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Varian Skor Literasi Kesehatan Mental

Sumber	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig	ETA ²
Dalam Kelompok						
Skor LKM	2410,010	1	2410,010	37,966	0,000	0,452
LKM*Kelompok	2635,510	1	2635,310	41,519	0,000	0,474
Antar Kelompok						
Kelompok	3787,594	1	3787,594	29,435	0,000	0,390

Pada tabel 6 diatas, menunjukkan adanya interaksi antara intervensi yang diberikan dan hasil skor literasi kesehatan mental dengan nilai F sebesar 41,519 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil analisis ini menunjukkan terdapat perbedaan skor literasi kesehatan mental yang sangat signifikan pada kedua kelompok. Analisis pengaruh kelompok menunjukkan hasil yang signifikan juga dengan nilai F sebesar 29,435 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan skor antar kelompok setelah diberikan intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan perubahan berupa peningkatan skor literasi kesehatan mental sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan skor literasi kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Salah satu konstruksi dasar literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental yang mengidentifikasi berbagai kondisi kesehatan mental yang saling terkait, termasuk tidak tertekan, tekanan mental, masalah kesehatan mental dan gangguan/penyakit mental (Hennessy dkk., 2022). Literasi kesehatan mental bukan hanya sekedar pengetahuan tentang gangguan mental atau kesehatan mental, tetapi lebih kepada pengetahuan yang dapat digunakan oleh individu untuk mengambil tindakan praktis untuk kesehatan mentalnya sendiri dan oranglain (Marshall & Begoray, 2019). Meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja merupakan hal yang penting sebagai upaya penanganan masalah-masalah kesehatan mental pada remaja khususnya

Maluku Utara. Remaja yang memiliki literasi kesehatan mental rendah menunjukkan adanya tekanan psikologis dan sangat sedikit yang mendapatkan pengobatan (Pehlivan dkk., 2021).

Hasil analisis menggunakan *mixed Anova* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok maupun dalam kelompok. Diperoleh adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan F sebesar 29,435 dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Terdapat juga interaksi yang sangat signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan F sebesar 41,59 dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan literasi kesehatan mental pada kelompok yang diberikan intervensi berupa psikoedukasi atau kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan literasi kesehatan mental antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga, intervensi berupa psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa psikoedukasi adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan-gangguan mental (Syarifuddin dkk., 2021).

Dalam proses intervensi responden tidak hanya diberikan psikoedukasi menggunakan metode ceramah saja namun juga ditunjukkan video, diskusi kelompok serta game sebagai metode dalam psikoedukasi yang diberikan. Hal ini juga dianggap sebagai salahsatu yang membantu keberhasilan intervensi yang diberikan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil untuk memberikan pengetahuan tentang masalah mental kepada remaja, metode pengajaran harus interaktif dan menggunakan berbagai media seperti diskusi kelompok, video dan film (Seedaket dkk., 2020). Psikoedukasi terbukti dapat meningkatkan sikap remaja terhadap kesehatan mental, dengan mengurangi sikap negatif dan meningkatkan empati terhadap individu dengan masalah kesehatan mental (Kasih dkk., 2024).

Meskipun Psikoedukasi terbukti efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja, diperlukan juga pendekatan kolaboratif antara layanan kesehatan, orangtua dan sekolah. Hal ini tentu selain meningkatkan literasi kesehatan mental remaja juga dapat mengurangi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meskipun intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, namun tidak ditemukan bukti yang kuat dalam peningkatan perilaku pencarian bantuan (Ma dkk., 2023). Selain itu, Mengembangkan pendekatan yang lebih kreatif terhadap literasi kesehatan mental di kalangan remaja penting untuk membantu melawan perkembangan gangguan mental (Crawford, 2022).

Intervensi literasi kesehatan mental yang efektif untuk remaja harus berfokus pada penyediaan informasi terkait penanganan yang masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan meningkatnya niat mencari bantuan (Goodfellow dkk., 2023). Selain itu, dibutuhkan kerjasama dari berbagai pihak, mulai dari orangtua sampai kepada kebijakan suatu Negara dalam mempromosikan kesehatan mental. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa di Negara berkembang, upaya yang dilakukan yaitu dengan melibatkan pemangku kepentingan dalam program literasi kesehatan mental seperti pemerintah pusat, pemerintah daerah, sekolah, masyarakat, keluarga dan individu (Yulianti & Surjaningrum, 2021). Dengan kolaborasi dari berbagai pihak dinilai mampu untuk meningkatkan literasi kesehatan mental khususnya remaja. Hal ini dikarenakan banyak remaja menghadapi kesulitan dalam hal keamanan emosional, pendidikan, kekerasan dan masalah mental sehingga kebijakan harus secara eksplisit membahas penguatan kapasitas untuk menangani gangguan mental

remaja dalam lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, perawatan kesehatan primer maupun perawatan kesehatan mental spesialis (Patel dkk., 2007).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar intervensi/program literasi kesehatan mental remaja diajarkan oleh guru dengan hanya sedikit dilakukan oleh tenaga kesehatan. Hasil ini menyoroti perlunya intervensi yang lebih besar dari tenaga kesehatan, khususnya yang berada dalam perawatan primer khususnya perawat, yang memainkan peran penting dalam kesehatan masyarakat (Tay dkk., 2018). Dengan mempertimbangkan kompetensi dan tingkat keahlian tenaga kesehatan, diharapkan intervensi yang lebih aktif dilakukan oleh tenaga kesehatan lainnya dalam program literasi kesehatan mental remaja maupun dalam pendidikan/pelatihan guru pada program/intervensi yang dilakukan (Nobre dkk., 2021).

Promosi literasi kesehatan mental dapat berkontribusi pada peningkatan kesadaran, pengenalan dini terhadap gejala, dan perilaku mencari bantuan yang efektif (Zeng dkk., 2023). Intervensi psikoedukasi dapat dimulai dengan mengatasi hambatan dalam mengakses layanan khususnya yang berkaitan dengan stigma kesulitan kesehatan mental. Dengan demikian dapat mengurangi masalah mental pada remaja. Ditemukan bahwa literasi kesehatan mental dapat memprediksi kesejahteraan psikologis seseorang (Mardiyah, 2021), sehingga ketika individu memiliki literasi kesehatan mental yang baik maka juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Penelitian lain juga menemukan bahwa resiko timbulnya masalah kesehatan mental meningkat seiring dengan penurunan tingkat literasi kesehatan mental remaja (Özbiçakçı & Salkim, 2024). Untuk itu, sangat penting meningkatkan literasi kesehatan mental remaja baik di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental remaja meningkat setelah diberi intervensi berupa psikoedukasi. Intervensi yang dilakukan dengan beberapa metode seperti ceramah, diskusi, video dan *game* yang merupakan faktor pendukung dalam penelitian ini. Temuan ini menyajikan satu program intervensi yang dapat dilakukan *stakeholder* untuk mencegah masalah kesehatan mental yang terjadi di Maluku Utara, khususnya pada kalangan remaja. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak mempertimbangkan variabel lain yang turut mempengaruhi literasi kesehatan mental remaja, seperti dukungan sosial, pola pengasuhan dan pengaruh sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Hal ini memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan faktor-faktor yang disebutkan sebagai faktor yang turut mempengaruhi literasi kesehatan mental. Dengan demikian, diharapkan dapat dibentuk program yang lebih kolaboratif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sebagai upaya preventif menangani masalah kesehatan mental di Maluku Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health.
- Crawford, P. (2022). *Mental health literacy and young people*. Emerald Publishing Limited.
- Du, J., Li, Z., Jia, G., Zhang, Q., & Chen, W. (2019). Relationship between mental health and awareness of the knowledge on mental health in left-behind middle school students. *Medicine*, 98(11), e14476. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000014476>

- Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. (2023). Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(3), 385–392. <https://doi.org/10.1111/camh.12608>
- Halmaherapost. (2023). *Seorang remaja di Halmahera utara tewas gantung diri, Ibu Korban Ungkapkan ini*. <https://halmaherapost.com/2023/12/18/seorang-remaja-di-halmahera-utara-tewas-gantung-diri-ibu-korban-ungkapkan-ini/2/>
- Hanna, D., & Dempster, M. (2012). *Psychology Statistics for dummies*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Hennessy, E., Heary, C., & Michail, M. (2022). *Understanding youth mental health: Perspectives from theory and practice*. McGraw-Hill Education.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public Knowledge and belief about mental disorder. *British Journal of Psychiatry, 177*(05), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- 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>
- Kahar, A. S. J., & Saleh, H. H. N. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental maluku utara: berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kabupaten/kota. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 19*(2), 230. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7039>
- Kasih, Z. S., Khaelani, F. F., & Ghozali, M. A. (2024). The influence of psychoeducation to increase mental health literacy in adolescents. *Proceedings: The 2nd International Conference Guidance and Counseling (ICGC), 2*(1), 1–10.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry, 61*(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2006). *Psychoeducation as Evidence-based practice*. In N. Roberts, A.R. & Yeager, K (Eds), *Foundations of Evidence-based Social Work Practic*. Oxford University Press.
- Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(2), 230–240. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
- Mardhiyah, S. A. (2021). Analysis of mental health literacy and psychological distress as predictors of psychological well-being in sriwijaya university students. *Mental Health: Global Challenges Journal, 4*(1). <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i1.114>
- Marshall, A. A., & Begoray, Deborah. L. (2019). *International Handbook of Health Literacy: Mental health literacy for refugee youth: A cultural approach*: University of Chicago Press.
- Morgado, T., Loureiro, L., Rebelo Botelho, M. A., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' Empowerment for Mental Health Literacy in School: A Pilot Study on

- ProLiSMental Psychoeducational Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8022. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- Nurjannah, Rosemary, R., & Usman, S. S., H. (2022). *Promosi kesehatan dalam berbagai perspektif*. Syiaj Kuala University Press.
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Onie, S. (2022). *Indonesian National Suicide Prevention Strategy 2022: A Preliminary Report*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xhqgm>
- Özbıçakçı, S., & Salkim, Ö. Ö. (2024). The predictors of mental health literacy among adolescents students,. *Archives of psychiatric nursing*, 50, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.002>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313.
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgin, M., & Uymaz, P. (2021). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1433–1441. <https://doi.org/10.1111/ppc.12709>
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). Mental Health Literacy, Help-Seeking Behaviour and Wellbeing in Young People: Implications for Practice. *The Educational and Developmental Psychologist*, 36(1), 16–21. <https://doi.org/10.1017/edp.2019.1>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: Systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Shindhe, S. S., Kusuma, N., & Suresh, B. M. (2014). Psychoeducation for Mental Illness: A Sustematic Review. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 46–52.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarifuddin, N. M., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2021). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di universitas 17 agustus 1945 samarinda. *Jurnal Motivasi*, 9(1), 24–32.
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin_Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(5), 757–763.
- Yulianti, P. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). A review of mental health literacy strategy for adolescence. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(4), 764. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i4.20364>

- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental health literacy ditinjau dari big five personality traits pada remaja di yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i1.37414>
- Zeng, F., John, W. C. M., Qiao, D., & Sun, X. (2023). Association between psychological distress and mental help-seeking intentions in international students of national university of Singapore: A mediation analysis of mental health literacy. *BMC Public Health*, 23(1), 2358. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17346-4>
- Zhang, X., Yue, H., Hao, X., Liu, X., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Preventive Medicine Reports*, 33, 102199. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102199>