

PSIKOEDUKASI KESADARAN KESEHATAN MENTAL: UPAYA PREVENTIF & PROMOTIF DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Deasyanti, Ade Siti Mariyam, Dewinta Arianti, Kahfi Hizbullah
Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
deasyanti@unj.ac.id

Abstract

Mental health awareness is a crucial element in creating a school environment that supports the well-being of school members. A psychoeducational program on mental health was implemented for teachers and educational staff at a junior high school in Jakarta. The program aimed to strengthen teachers and educational staffs with fundamental knowledge of mental health, enabling them to conduct early identification of potential psychological problems, reduce stigma, and encourage professional help-seeking behaviour. Post-test findings demonstrated a significant improvement in participants' knowledge of basic mental health. Furthermore, through practical exercises, participants gain hands-on skills in providing initial support to others experiencing mental health issues. Strengthening collective mental health awareness is expected to foster a healthy, inclusive, and supportive school climate.

Keywords: school climate; mental health; psychoeducation; teacher; student

Abstrak

Kesadaran kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam mengembangkan lingkungan sekolah yang peduli terhadap kesejahteraan mental semua warga sekolah. Program psikoedukasi kesehatan mental diberikan kepada sejumlah guru dan tenaga kependidikan di salah satu SMP di Jakarta. Psikoedukasi ini bertujuan agar guru dan tenaga kependidikan memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental sehingga mampu melakukan deteksi dini masalah mental, mengurangi stigma, serta dapat mendorong individu untuk mencari bantuan profesional. Hasil intervensi psikoedukasi terbukti dari peningkatan skor post-test tentang pengetahuan dasar kesehatan mental. Selain itu, melalui latihan praktis, peserta memiliki keterampilan dalam memberikan dukungan awal terhadap orang lain yang sedang mengalami masalah mental. Dengan peningkatan kesadaran kesehatan mental secara kolektif diharapkan dapat tercipta iklim sekolah yang sehat, inklusif, dan suportif.

Kata Kunci: iklim sekolah; kesehatan mental; psikoedukasi; guru; siswa

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Kesehatan mental guru merupakan aspek krusial dalam dunia pendidikan yang sering kali kurang mendapat perhatian. Guru memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan peserta didik. Namun, berbagai tantangan dalam dunia pendidikan, seperti beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, tekanan akademik, serta kurangnya dukungan psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Menurut penelitian, guru yang mengalami stres dan tekanan psikologis cenderung mengalami kelelahan emosional (burnout), yang dapat mempengaruhi efektivitas mengajar dan kualitas interaksi dengan siswa (Schleicher, 2018).

Data menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan guru semakin meningkat. Studi yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2021) menemukan bahwa

lebih dari 70% guru mengalami tingkat stres yang tinggi dalam pekerjaan mereka, dan sekitar 40% melaporkan mengalami kecemasan atau depresi akibat tekanan kerja. Faktor-faktor seperti jam kerja yang panjang, tuntutan kurikulum yang berat, serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi menjadi pemicu utama gangguan kesehatan mental di kalangan tenaga pendidik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Masau & Arismunandar (2024) mengindikasikan bahwa sebanyak 43,97% guru mengalami tingkat stress sedang. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa persentase guru yang mengalami stres tinggi mencapai 34.73%, penelitian lain juga menunjukkan bahwa persentase guru yang mengalami stres kerja sebanyak 30.27%.

Selain berdampak pada individu guru itu sendiri, kesehatan mental yang buruk juga dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran di sekolah. Guru yang mengalami stres atau burnout cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan siswa, menurunkan motivasi dalam mengajar, serta meningkatkan tingkat absensi dan pergantian tenaga pengajar (Maslach & Leiter, 2016).

Sekolah yang menjadi lokasi pemberian program psikoedukasi kesehatan mental merupakan SMP berstatus Negeri yang berada di wilayah Jakarta Selatan, D.K.I. Jakarta. Sekolah ini terdiri dari 666 siswa yang dibimbing oleh 30 guru. Sekolah ini mempunyai siswa yang beragam namun mayoritas siswa yang mengenyam pendidikan disini berasal dari kalangan sosial ekonomi menengah ke bawah. Saat ini guru-guru yang mengajar di sekolah ini memiliki banyak tekanan yang mempengaruhi kondisi psikologisnya. Hal ini disebabkan karena guru-guru harus menghadapi karakteristik siswa di era ini yang mempunyai perilaku yang cukup beragam. Lebih lanjut siswa tersebut berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah dengan pengasuhan yang diterapkan belum cukup baik sehingga membuat kuantitas siswa yang memiliki perilaku bermasalah pun cukup tinggi. Melalui program psikoedukasi terkait kesehatan mental bagi guru, harapannya dapat membantu guru di sekolah untuk dapat merawat kesehatan mentalnya dan dapat berperan dalam mengidentifikasi peserta didik yang mengalami isu kesehatan mental.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kesadaran kesehatan mental atau sering kali juga disebut sebagai literasi kesehatan mental adalah dimilikinya kemampuan untuk mengenali, mengetahui dan memahami tentang kesehatan mental (Lee dkk., 2023). Kesadaran kesehatan mental dapat dikategorikan ke dalam beberapa area yaitu pengetahuan tentang kesehatan mental, mengenali dan mencegah berkembangnya gangguan mental, menurunkan stigma, dan pengetahuan tentang mencari bantuan (Wei dkk., 2013). Pengetahuan tentang kesehatan mental mencakup pengetahuan terkait dengan tanda, gejala, penyebab dan akibat dari gangguan mental, maupun terkait dengan karakteristik mental yang sehat. Sedangkan pengetahuan mencari bantuan merupakan upaya mencari bantuan eksternal baik secara informal maupun formal. Perilaku mencari bantuan secara formal terkait dengan

pengetahuan tentang bidang profesi dan layanan yang diberikan ketika memiliki masalah kesehatan mental (Carvalho dkk., 2024). Pada sebagian individu, meskipun telah memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental, belum tentu memiliki pengetahuan tentang mencari bantuan. Selanjutnya meskipun telah memiliki pengetahuan untuk mencari bantuan, namun masih cukup banyak individu yang masih merasa enggan untuk mengakses bantuan profesional. Hal ini dipengaruhi oleh stigma dari masyarakat dan stigma diri sendiri jika memiliki masalah mental. Stigma dari masyarakat adalah sikap yang negatif terhadap individu yang memiliki masalah mental dalam bentuk stereotip, prasangka, dan diskriminasi. Sedangkan stigma diri sendiri terjadi ketika stigma masyarakat sudah terinternalisasi sehingga memengaruhi harga dirinya (Carvalho dkk., 2024).

Untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental, pendekatan psikoedukasi merupakan pendekatan yang dianggap tepat karena menggabungkan informasi melalui pendidikan dan dukungan psikologis (Donker dkk., 2009). Teori pembelajaran sosial dari Bandura (1977) dapat menjelaskan bagaimana kesadaran kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui pendekatan psikoedukasi. Menurut teori ini, perilaku merupakan hasil interaksi antara proses internal individu (keyakinan, pengetahuan, sikap) dengan lingkungan (program psikoedukasi) sehingga akan membentuk pengetahuan, sikap, keyakinan baru (kesadaran kesehatan mental). Selain itu, teori ekologi sebagai suatu sistem dari Bronfenbrenner (1977) juga menekankan pentingnya peran guru sebagai bagian dari mesosistem yang terus berinteraksi dengan siswa. Oleh karena itu, guru perlu memiliki kesadaran kesehatan mental karena memengaruhi kesehatan mentalnya dan kesehatan mental siswa.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada guru adalah psikoedukasi. Dalam kegiatan psikoedukasi, materi disampaikan dengan menggunakan metode ceramah, analisis kasus, diskusi, dan latihan.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim mempersiapkan kegiatan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada guru dan tenaga kependidikan. Persiapan mencakup materi dan sumber daya yang diperlukan. Persiapan materi dilakukan dengan melakukan kajian literatur terkait kesadaran kesehatan mental. Selanjutnya berdasarkan kajian literatur, disusun buku saku yang terdiri dari dua modul, yaitu literasi kesehatan mental dan pertolongan pertama pada masalah mental (*mental health first aid*). Pada tahap ini, juga disusun jadwal rangkaian kegiatan dalam satu hari, yang terbagi dalam dua sesi sesuai dengan judul modul.

2. Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Pelaksanaan psikoedukasi merupakan kegiatan inti yang dilaksanakan dalam waktu satu hari. Sebelum kegiatan dimulai, kepada peserta diberikan instrumen *screening* untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stress dengan menggunakan DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) dan instrumen *pre-test* untuk mengukur pengetahuan dasar tentang kesehatan mental. Selanjutnya, kegiatan penyampaian materi dibagi ke dalam dua sesi. Pada sesi pertama yaitu dari jam 08.00-12.00, materi yang diberikan adalah literasi kesehatan mental. Pada sesi ini, metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Pada sesi kedua yang berlangsung dari jam 13.00-15.00, materi yang diberikan adalah pertolongan pertama masalah mental.



Gambar 2. Materi Pertolongan pertama masalah mental

Pada sesi ini, metode yang diberikan adalah ceramah, analisis kasus, dan latihan untuk memberikan respon yang tepat kepada orang lain yang diduga sedang mengalami masalah kesehatan mental. Pada akhir kegiatan, diberikan kembali

instrumen *post-test* yang berisi pernyataan yang sama dengan instrumen *post-test*. Kedua modul/buku saku juga diberikan kepada masing-masing peserta agar memiliki akses informasi secara berkelanjutan.



Gambar 3. Modul Kesehatan mental

3. Tahap Evaluasi

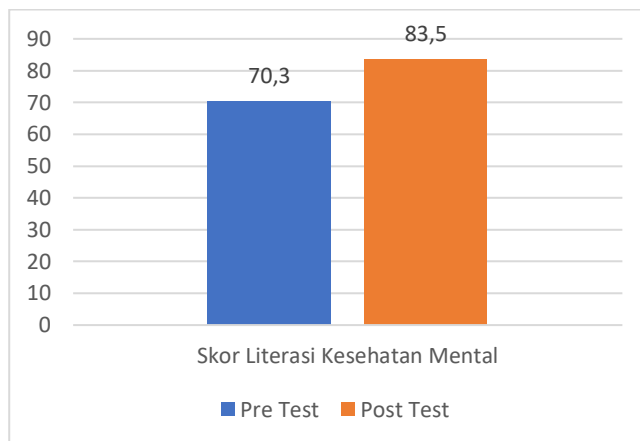
Untuk mengetahui apakah pemberian program psikoedukasi memberikan dampak kepada peserta, dilakukan pengolahan data terhadap hasil *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, juga kepada peserta diminta untuk memberikan komentar secara lisan terhadap manfaat pemberian program psikoedukasi ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Program psikoedukasi ini diikuti oleh 34 orang guru dan tenaga kependidikan yang mengisi instrumen screening DASS (Lovibond & Lovibond, 1995). Namun hanya 20 orang guru dan tenaga kependidikan yang mengisi instrumen *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Hasil instrumen DASS menunjukkan sebanyak hampir seluruh peserta memiliki taraf yang berada pada kategori normal pada aspek depresi, kecemasan dan stress. Hanya sebanyak satu orang (2,94%) yang memiliki tingkat kecemasan yang berada pada taraf ringan dan satu orang (2,94%) pada taraf sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hampir semua peserta tidak memiliki simtom psikopatologis. Dalam kerangka konsep kesehatan mental berdasarkan psikopatologis, artinya, individu yang tidak memiliki simtom psikopatologis tergolong individu yang sehat mental, sebaliknya, individu dengan banyak simtom psikopatologis berarti tergolong sakit mental (Keyes, 2005). Padahal kriteria ketiadaan simtom psikopatologis saja belum cukup untuk memenuhi kriteria sebagai individu dengan mental yang sehat (Wang & Zhang, 2012), sebagaimana dinyatakan oleh WHO (2004) bahwa kesehatan mental itu lebih dari ketiadaan gangguan mental, namun kondisi sejahtera yang ditandai oleh: menyadari

kemampuannya, dapat menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, mampu bekerja secara produktif dan berkontribusi kepada masyarakat.

Hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan skor literasi kesehatan mental. Pada *pre-test*, rata-rata peserta memiliki pengetahuan yang benar tentang kesehatan mental sebanyak 70,30% sedangkan pada *post-test*, rata-rata peserta memberikan jawaban yang benar sebanyak 83,50%. Dengan demikian terdapat peningkatan sebanyak 13,20%.



Gambar 4. Grafik Skor literasi kesehatan mental

Pada akhir sesi, beberapa peserta juga memberikan ulasan secara lisan tentang manfaat yang diperoleh dari psikoedukasi ini yaitu dalam memahami indikator masalah atau gangguan mental dan memberikan dukungan awal bagi individu yang mengalami masalah mental. Dengan semakin meningkatnya literasi kesehatan mental, maka guru dan tenaga kependidikan dapat lebih mengenali masalah mental yang dialami diri sendiri dan orang lain, memiliki keterampilan dasar dalam mengelola masalah mental (depresi/kecemasan/stres), memberikan bantuan dan dukungan awal kepada orang lain yang memiliki masalah mental, dan mengetahui bagaimana mengakses bantuan profesional lebih lanjut. Literasi kesehatan mental tidak hanya bermanfaat untuk diri peserta sendiri, namun juga bermanfaat untuk siswa. Guru memiliki posisi yang strategis karena paling dekat dan paling sering berinteraksi dengan siswa sehari-hari. Dengan demikian, guru dapat berperan sebagai fasilitator kesehatan mental siswa. Dengan kemampuan mengidentifikasi lebih dini siswa yang mengalami masalah mental dan memberikan intervensi, maka berkembangnya gangguan mental lebih jauh dapat dicegah (Fathima & Anto, 2022).

5. KESIMPULAN (Conclusions)

Program psikoedukasi ini telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental bagi guru dan tenaga kependidikan di SMP "X" Jakarta. Dengan semakin banyak jumlah guru dan tenaga kependidikan yang

memiliki kesadaran kesehatan mental, maka akan semakin banyak orang yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental diri sendiri dan orang lain. Kesadaran kesehatan mental secara kolektif ini akan mendukung terciptanya iklim sekolah yang nyaman dan suportif bagi seluruh warga sekolah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada LP2M Universitas Negeri Jakarta yang telah memfasilitasi pendanaan untuk terlaksananya program ini. Terima kasih juga kepada guru dan tenaga kependidikan SMP Negeri “X” yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan psikoedukasi ini.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penunjang Pendidikan: Hasil Susenas Modul Sosial Budaya dan Pendidikan*. <https://www.bps.go.id>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. General Learning Press.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist*, 513–531. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Carvalho, P. S., Pombal, N., Gama, J., & Loureiro, M. (2024). Mental Health Awareness: Stigma and Help-Seeking Among Portuguese College Students. *Healthcare (Switzerland)*, 12(24). <https://doi.org/10.3390/healthcare12242505>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 7. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Fathima, M., & Anto, M. M. (2022). Importance of mental health awareness among school teachers in bridging mental health treatment gap in India. Dalam *International Journal of Social Psychiatry* (Vol. 68, Nomor 1, hlm. 233–236). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/0020764021991889>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental health awareness of secondary schools students: Mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14512>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-42). *APA PsycTests*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t01004-000>

- Masau, D., & Arismunandar. (2024). Peran Guru Penggerak Dalam Mensukseskan Implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar. *JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 163–168. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i1.1378>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Schleicher, A. (2018). *World Class: How to build a 21st-century school system*. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/4789264300002-en>
- Wang, X., & Zhang, D. (2012). The Criticism and Amendment for the Dual-Factor Model of Mental Health: From Chinese Psychological Suzhi Research Perspectives. *International Journal of Clinical Medicine*, 03(05), 319–327. <https://doi.org/10.4236/ijcm.2012.35063>
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. Dalam *Early Intervention in Psychiatry* (Vol. 7, Nomor 2, hlm. 109–121). <https://doi.org/10.1111/eip.12010>
- WHO. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Summary report*. World Health Organization.