

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Literasi kesehatan mental adalah salah satu faktor yang mempengaruhi niat seseorang dalam mencari pertolongan profesional. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental seseorang (Jorm et al., 1997). Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan umum diantaranya pengetahuan tentang mencegah gangguan mental, pengetahuan tentang kondisi gangguan mental, pengetahuan tentang pilihan dalam pencarian bantuan profesional, pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan, dan keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan kesehatan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Kutcher, Wei, & Coniglo, 2016). 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 yang buruk dapat menghambat pengenalan awal gejala kesehatan mental pada diri (Cotton et al., 2006).

Menurut Jorm (2012) sebagian besar gejala literasi kesehatan mental bermula dari rentang usia 12 sampai dengan 18 tahun. Terkadang remaja pada usia itu tidak menyadari

akan gejala dalam kesehatan mental, bahkan mereka seringkali takut untuk meminta bantuan jika mengalami gejala kesehatan mentalnya. Literasi kesehatan mental menurut Jorm (1997) merupakan kesadaran akan kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental yang membantu kesadaran serta pencegahannya.

Literasi kesehatan mental pada peserta didik adalah suatu hal yang penting untuk meningkatkan kapasitas mereka 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 mereka yang membutuhkan bantuan, akan tetapi semua orang harus mempunyai pengetahuan tentang kesehatan mental (Mumbauer & Kelchner, 2017).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dan orang dewasa merasa kesulitan dalam mengenali gejala kesehatan mental. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja kurang mampu mengidentifikasi gangguan kesehatan mentalnya seperti depresi ataupun kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, terutama pada remaja, sangat penting untuk memberikan pengetahuan tentang gejala kesehatan mental, karena dalam pengenalan gejala telah dapat memberikan alternatif pemilihan bantuan yang tepat (Tuijnman et al., 2019).

Menurut Angermeyer & Matschinger (2005) literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan. Strategi dalam meningkatkan literasi mental yaitu bantuan diri sendiri (Jorm, 2012). Strategi bantuan diri adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi gangguan mental atau pun meningkatkan literasi kesehatan mental. Biasanya strategi bantuan mandiri yang digunakan yaitu buku atau web yang menyediakan terapi perilaku kognitif (Jorm, 2012). Wang et al., (2007) berpendapat bahwa bantuan diri atau *self-help* cenderung dipandang sangat efektif, bahkan seringkali lebih efektif dibandingkan dengan perawatan gangguan mental kepada professional. Misalnya dengan melakukan relaksasi, manajemen stres/yoga, aktivitas fisik, dan membaca mengenai masalah. Hal tersebut didukung oleh penelitian Jorm et al., (2008) yang menyatakan bahwa bantuan diri memungkinkan dapat menolong lebih efektif secara fisik dengan menggunakan meditasi dan berjemur dibawah sinar matahari.

Dalam hal ini terdapat media-media berupa buku yang telah dikembangkan tentang pengetahuan literasi kesehatan mental yang terdiri dari *Promoting Alternative Thinking Strategies* (PATHS) yang dikembangkan oleh Kusche & Greenberg yaitu memfasilitasi literasi kesehatan mental dengan memberikan pendidikan tentang ekspresi, pemahaman dan regulasi emosi. PATHS menggunakan banyak model pengajaran dan melibatkan permainan, kerajinan dan bercerita berdasarkan gambar. Adapun kelebihan dalam media ini yaitu penggunanya memiliki keterampilan pengetahuan emosional yang lebih signifikan. Kekurangan pada media ini yaitu hanya dapat digunakan untuk anak usia prasekolah dan Sekolah Dasar (Mumbauer & Kelchner, 2017).

Kemudian media berupa *Moving Stories* dibuat oleh Tuijnman, merupakan media berbasis *game* yang terdiri dari tiga bagian (1) pengantar dalam pelajaran; (2) *video game*

pemain tunggal, selular, 3D; dan (3) berhubungan langsung dengan seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental (Tuijnman et al., 2019). Kelebihan dalam media ini menargetkan tiga komponen literasi kesehatan mental yaitu pengenalan saat sedang mengalami gangguan, pengetahuan tentang pilihan dalam mencari bantuan, serta keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental. Kelemahan dalam media ini yaitu seluruh peserta didik wajib untuk memiliki *handphone*. Serta memiliki jaringan yang stabil dalam penggunaannya untuk dapat mengunduh *game* tersebut melalui *Google Play Store*, permainannya berkelanjutan setiap harinya selama 5 hari.

Selanjutnya media buku yang berjudul *A Comprehensive mental health literacy learner resource for pre-service and practicing teacher* yang dikembangkan oleh Stan Kutcher. Buku ini memiliki kelebihan yaitu memberikan petunjuk kepada pembaca untuk memahami dalam penerapan pengobatan beserta penanganannya terkait penyakit mental yang dialami oleh remaja. Keterbatasan dalam media ini adalah lebih cocok untuk digunakan oleh Guru, pembahasannya menggunakan bahasa Inggris, dan tidak semua Guru atau tenaga pengajar di Indonesia yang menguasai bahasa Inggris.

Dari penelitian-penelitian yang telah dijelaskan diatas masih memiliki keterbatasan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik, yaitu belum adanya media yang mampu digunakan untuk membantu diri sendiri secara mandiri tanpa adanya pihak atau bantuan dari seorang yang ahli (professional). Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengembangan *Self-Help Book* untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Peserta didik. *Self-Help Book* mempunyai tujuan agar seseorang mampu untuk membimbing dirinya sendiri untuk dapat

melakukan perubahan yang bersifat positif dalam dirinya dan lingkungannya. Penelitian pengembangan *self-help book* literasi kesehatan mental ini berisi materi-materi yang berhubungan dengan aspek kesehatan mental, memberikan informasi untuk membantu remaja dalam mengenali emosi, menawarkan cara-cara yang efektif untuk mengatasi tekanan emosional dan mengenalkan kepada remaja tentang kesehatan mental, sehingga dapat membantu remaja dalam meningkatkan literasi kesehatan mentalnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental perlu diteliti lebih dalam lagi salah satunya melalui pemanfaatan media *self-help book*. Kebutuhan akan informasi literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan berbagai pendekatan dan media yang disediakan, salah satunya melalui pemanfaatan media *self-help book*. *Self-help book* ini juga dapat memberikan pengayaan kepada Guru Bimbingan Konseling untuk dapat menggunakan media *self-help book* ini dalam menyampaikan informasi kepada peserta didik mengenai literasi kesehatan mental secara klasikal maupun melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah. Penelitian ini menggunakan pengembangan media buku yang berisikan materi-materi yang berhubungan dengan aspek-aspek literasi kesehatan mental dan desain yang digunakan yaitu menggunakan *design based research* model Reeves untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik SMP Negeri 2 Kramatwatu Banten.

B. Pembatasan Masalah

Peneliti membuat batasan pada ranah penelitian ini yaitu mengenai pengembangan *Self-Help Book* untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Peserta didik SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana pengembangan *Self-Help Book* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental bagi peserta didik SMP Negeri 2 Kramatwatu?
2. Bagaimana kelayakan *Self-Help Book* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik SMP Negeri 2 Kramatwatu?

D. Tujuan Penelitian

Membuat sebuah media *Self-Help Book* yang berisi informasi mengenai literasi kesehatan mental remaja yang dapat diterapkan pada peserta didik untuk pengenalan pengetahuan kesehatan mental, dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental dan mencari bantuan kepada guru ataupun professional untuk membantu menyelesaikan gangguan kesehatan mental yang dialaminya.

E. Signifikasi Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti berharap dari hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau rujukan khususnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media pengetahuan literasi kesehatan mental bagi remaja.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Konselor, secara keseluruhan pengembangan media ini diharapkan dapat membantu memfasilitasi Konselor ataupun Guru BK di sekolah dalam menangani problematika literasi kesehatan mental peserta didik.

- b. Bagi Peserta didik, untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan yang diharapkan dan yang tidak terduga, mengerti tentang kesadaran akan kesehatan mental mengacu pada pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental.

F. Kebaruan Penelitian

Penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan, mengurangi stigma, dan meningkatkan indikator kesehatan masyarakat. Dalam hal ini literasi kesehatan mental yang dirancang untuk meningkatkan tingkat literasi gangguan diberbagai kelompok populasi karena aksesibilitas yang lebih baik ke berbagai informasi yang terkait dengan identifikasi awal pada gangguan (Tinelli et al., 2018). Dalam penelitian lain terdapat media-media yang telah dikembangkan tentang pengetahuan literasi kesehatan mental diantaranya yaitu media berupa buku *Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS)* yang dikembangkan oleh Kusche & Greenberg yaitu memfasilitasi literasi kesehatan mental dengan memberikan pendidikan tentang ekspresi, pemahaman dan regulasi emosi. PATHS menggunakan banyak model pengajaran yang melibatkan permainan, kerajinan, dan bercerita berdasarkan gambar. Adapun kelebihan dalam media ini yaitu penggunaanya memiliki keterampilan pengetahuan emosional. Kekurangan pada media ini yaitu hanya dapat digunakan untuk anak usia prasekolah dan sekolah dasar. Selanjutnya media buku yang berjudul *A Comprehensive mental health literacy learner resource for pre-service and practicing teachers* yang dikembangkan oleh Stan Kutcher. Buku ini memiliki kelebihan yaitu memberikan petunjuk kepada pembaca untuk memahami dalam penerapan pengobatan beserta penanganannya terkait kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Keterbatasan

dalam media ini adalah lebih cocok untuk digunakan oleh Guru, pembahasannya menggunakan bahasa Inggris, dan tidak semua masyarakat di Indonesia yang menguasai bahasa Inggris.

Menurut Tucker-Ladd (2009) *self-help book* yaitu memiliki manfaat berupa metode yang mampu merubah emosi dan perilaku seseorang, konsep diri, sikap serta motivasi dan juga harapan, nilai-nilai dalam diri, serta mengoptimalkan keterampilan dan mengubah perilaku seseorang. Terdapat beberapa macam dari *self-help book* yaitu (1) kelompok bantu diri (*self-help group*); dan (2) media bantuan diri (*self-help media*) seperti buku, audio dan CD. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh McLean (2013) yaitu *self-help book* dapat memberikan saran kepada pembacanya mengenai metode dalam mengendalikan hidup serta dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai yang meliputi kemakmuran, cinta, kebahagiaan serta aktualisasi diri. Buku juga dianggap penting untuk dapat berkontribusi dalam pembelajaran di masyarakat.

Dalam penelitian ini memberikan pengayaan pada media lain yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam pemahaman literasi kesehatan mental mereka. Salah satunya yaitu dengan *Self-help book* ini yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam memiliki informasi tentang literasi kesehatan mental secara mandiri serta dapat mempraktikkan strategi yang ada dalam *self-help book* ini untuk dapat meningkatkan pengetahuan, serta indikator kesehatan peserta didik, mengurangi stigma, dan berpotensi untuk membantu peserta didik dalam mengenali emosi, menawarkan cara-cara efektif untuk mengatasi tekanan emosional dan mengenalkan kepada remaja tentang kesehatan mental. *Self-help book* ini memberikan kemudahan pada peserta didik untuk memperoleh informasi yang diinginkan tentang kesehatan mental dirinya ataupun lingkungannya,

harganya lebih terjangkau dan lebih mudah didapatkan. *Self-help book* ini juga dapat memberikan pengayaan kepada Guru Bimbingan Konseling untuk dapat menggunakan media *self-help book* dalam menyampaikan layanan informasi mengenai literasi kesehatan mental kepada peserta didik baik secara klasikal maupun melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah.

