

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Meningkatkan literasi kesehatan mental penting dan sesuai dengan rencana *World Health Organization* (WHO) yang memfokuskan kesehatan mental sebagai komponen esensial dari ikatan sosial, produktivitas dikalangan masyarakat sehingga tercapainya kedamaian dan stabilitas lingkungan yang dapat berkontribusi pada perkembangan sosial dan ekonomi (Hamdan et al., 2023). Kesehatan mental yang baik dalam diri individu dapat terlihat pada bekerjanya fungsi- fungsi mental dalam diri secara optimal seperti mampu melakukan aktivitas yang produktif, mampu melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain, mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan hidup dan mampu menyiasati kegagalan hidup yang dialami untuk bangkit kembali (Hanurawan, 2012).

Jorm (1977) mengemukakan konsep literasi kesehatan mental yang merujuk pada pengertiannya yaitu pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental terkait pengenalan dan pencegahan. Hal ini berarti individu dengan literasi kesehatan mental memiliki pengetahuan tentang gangguan jiwa, penyebab, gejala maupun penanganannya. Menurut Jorm (2012) mengemukakan bahwa gangguan literasi kesehatan mental bermula pada rentan usia 12-18 tahun dan remaja tidak menyadari akan gejala dalam kesehatan mental bahkan seringkali takut untuk meminta bantuan jika mengalami gejala kesehatan lainnya (Kutcher et al., 2016). Hal ini sejalan dengan penemuan Collier et al, (2011) menemukan bahwa banyak orang kurang memiliki pengetahuan tentang gangguan mental, bagaimana mengenali tanda-tanda awal, perawatan apa yang bisa dilakukan dan bagaimana harus mencari bantuan orang yang profesional.

Hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada remaja 10-17 tahun melaporkan bahwa sepertiga dari remaja memiliki masalah kesehatan mental, remaja yang menerima dan mengakses sebesar 46,5% dan penyedia layanan yang sering digunakan oleh remaja yaitu staf sekolah sebesar 38,2%. Wahyuni & Tyas (2021) melaporkan sebanyak 99 siswa SMA di DKI Jakarta memiliki niat mencari bantuan dari sumber formal. Wahyuni & Fitri (2022)

melaporkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental perlu dilakukan sebab siswa memiliki kekhawatiran tentang kesehatan mental sebanyak 50%. Hal serupa dialami sebagian siswa di SMA Negeri 19 Jakarta yang mendapatkan hasil survei yang menyarankan siswa untuk bertemu profesional. Siswa merasa khawatir mengapa hasil survei dari aplikasi sijiwa menyarankan harus menemui profesional padahal siswa merasa dirinya baik-baik saja.

Temuan diatas telah menunjukkan bahwa remaja merasa kesulitan mengenali masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk membuat program intervensi kesehatan mental berbasis sekolah untuk memberikan pengetahuan tentang gejala kesehatan mental, karena dalam pengenalan gejala telah terdapat alternatif pemilihan bantuan yang tepat. Maka dari itu perlu adanya cara untuk mengubah cara pandang individu terkait kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil penelitian (Amado-Rodríguez et al., 2022) menemukan bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang gangguan jiwa maka sikap positif juga semakin tinggi. Hal ini berarti, stigma negatif yang muncul mengenai gangguan jiwa disebabkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang gangguan jiwa dapat ditingkatkan dengan meningkatkan literasi kesehatan mental.

Menurut (Kelly et al., 2007) literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan menggunakan intervensi berbasis sekolah. Sekolah berperan dalam peningkatan kualitas kesehatan mental siswa dengan mencegah dan menanggulangi masalah yang mengancam kehidupan siswa dan diharapkan berfungsi sebagai tempat untuk meningkatkan dan mempromosikan kesehatan mental melalui dukungan dari personil sekolah, siswa dan orang tua (Rulanggi & Hastjarjo, 2016); (Yulianti et al., 2021).

Program literasi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah dan memahami informasi saat melakukan proses membaca dan menulis, hal ini bermanfaat bagi siswa untuk memperluas wawasan dan pengetahuan sehingga mampu berpikir kritis dalam mengambil keputusan sehingga otak bekerja secara maksimal dalam memahami informasi dari sumber bacaan (Hamdan et al., 2023). Dalam hal ini terdapat beberapa program literasi kesehatan mental berbasis sekolah yang telah dikembangkan terdiri dari *Mental Health & High School Curriculum Guide* atau sering disingkat Kurikulum berbasis sekolah *The Guide* yang dirancang

oleh Dr Stan Kutcher dari *Teen Mental Health Action for Children* dan banyak diadaptasi oleh negara lain. Berisi 6 modul berbeda yaitu Stigma penyakit mental, Memahami kesehatan jiwa dan penyakit jiwa, Informasi tentang penyakit jiwa tertentu, Pengalaman penyakit mental, Mencari bantuan dan dukungan, Pentingnya kesehatan mental yang positif. Program *The Guide* ini yaitu mudah untuk diterapkan oleh guru karena panduan yang diberikan sangat jelas, terdapat rencana pembelajaran dan materi serta aktivitas yang akan digunakan. Kekurangan pada program ini yaitu metode yang digunakan tidak bervariasi dan tidak ada bentuk kolaborasi pihak lain di lingkungan sekolah dan tidak disarankan untuk anak sekolah menengah pertama (SMP), perlu adanya perpanjangan durasi pelatihan untuk mendapatkan hasil yang baik, (Phoeun et al., 2019).

Kemudian Program literasi kesehatan mental *Youth Aware Mental Health* yang dirancang dan didukung oleh *Canadian Mental Health Association, Curriculum Service Canada*. Kurikulum kesehatan Mental yang dipakai oleh sekolah di Kanada. *Youth Aware Mental Health* adalah promosi kesehatan mental berbasis sekolah dan intervensi pencegahan bunuh diri untuk remaja. YAM dirancang untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental tentang resiko bunuh diri dan faktor protektif seperti depresi, kecemasan dan dukungan sosial. YAM menggunakan metode menarik seperti permainan peran yang dilakukan oleh remaja untuk mempromosikan pembelajaran dan pengembangan keterampilan, pengetahuan dan kesadaran emosional untuk menghadapi kehidupan yang penuh tekanan terkait dengan pikiran dan perilaku bunuh diri (Lindow et al., 2020). Kekurangan pada program ini evaluasi tingkat keberhasilan bertahan sampai 2 bulan, akan bermanfaat jika mengetahui dampaknya setelah 6 - 12 bulan (Kutcher et al., 2015), perlu adanya penilaian tambahan untuk peningkatan pengetahuan tentang penyakit mental. (Millin et al., 2016).

Selanjutnya *Mind Matter* yang dilaksanakan di 24 sekolah di Australia. Adapun tujuan program ini yaitu untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi kesenjangan sosial di sekolah. Adapun kelebihan program *mind matter* adalah Memberikan contoh fasilitas dalam mempromosikan kesehatan mental ke dalam lingkungan sekolah, siswa dan area belajar dan Memberikan aturan untuk kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri dan kerjasama antara sekolah,

orangtua dan dukungan komunitas untuk mempromosikan kesehatan kepada siswa. Kelemahannya memberikan informasi berupa materi untuk ke semua sekolah di Australia tetapi tidak ada standar, sehingga sekolah diminta untuk mengembangkan materi dan menyesuaikannya sesuai dengan kurikulum sekolahnya (Kelly et al., 2007).

Dari penelitian - penelitian yang telah disampaikan menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental yang ada memiliki kelebihan dan kekurangan dari masing - masing program yang telah dibuat dan diuji coba untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Namun peneliti memilih *Mental Health & High School Curriculum Guide (The Guide)* untuk dilihat hasilnya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa dengan memberikan program literasi kesehatan mental ke dalam program bimbingan konseling dalam bentuk layanan dasar bimbingan klasikal di sekolah sebab fokus *The Guide* sesuai dengan konsep awal literasi kesehatan mental yaitu peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental yang membantu kesadaran serta pencegahannya. Oleh karena itu peneliti akan menerjemahkan program *The Guide* yang sudah ada dan memasukkan program *The Guide* ke dalam program bimbingan konseling di sekolah dalam bentuk layanan dasar berupa bimbingan klasikal. *Mental Health & High School Curriculum Guide (The Guide)* ini berisi informasi mengenai pandangan negatif tentang penyakit mental, memahami kesehatan mental dan penyakit mental, pengalaman penyakit mental dan pentingnya komunikasi dengan keluarga, mencari bantuan dan dukungan dan pentingnya kesehatan mental yang positif.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai Penerapan *Mental Health & High School Curriculum Guide* kepada siswa kelas X SMA Negeri 19 Jakarta dengan melakukan kebaruan pada wilayah, subjek penelitian yang berbeda dan mengimplementasikan *The Guide* ke dalam program bimbingan konseling dalam bentuk layanan dasar. Tinjauan sistematis yang dilakukan pada penerapan program literasi kesehatan mental *The Guide* mampu meningkatkan pemahaman kesehatan mental dan bagaimana merawat kesehatan mental yang baik dan mengurangi stigma serta meningkatkan pencarian bantuan.

## **B. Pembatasan Masalah**

Peneliti membuat batasan pada lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu Penerapan *Mental Health & High School Curriculum Guide* untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Siswa Menengah Atas Di SMA Negeri 19 Jakarta.

## **C. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini yaitu Apakah Penerapan *Mental Health & High School Curriculum Guide* dapat Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Siswa Menengah Atas di SMA Negeri 19 Jakarta?

## **D. Tujuan Penelitian**

### **a. Kegunaan Teoritis**

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti berharap dari hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai referensi apabila melakukan penelitian dengan topik yang serupa atau terkait. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program literasi kesehatan mental berbasis sekolah tingkat menengah atas

### **b. Kegunaan Praktis**

Secara keseluruhan *Mental Health & High School Curriculum Guide* diharapkan dapat membantu memfasilitasi Guru Bimbingan Konseling di sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

## **E. 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 dirancang untuk mendukung kemampuan rekognisi (pengenalan), manajemen dan prevensi (pencegahan) (Maya, 2021). Menurut (Syafitri & Rahmah, 2021) peningkatan literasi kesehatan mental merupakan intervensi awal yang dapat dilakukan dalam menangani permasalahan psikologis di berbagai konteks, salah satunya melalui pelatihan berbasis sekolah yang mengajarkan keterampilan menolong diri sendiri dan orang lain. Penelitian yang dilakukan di Portugal menunjukkan program berbasis sekolah jangka pendek mampu secara efektif meningkatkan literasi kesehatan mental para siswa (Campos et al., 2018).

Dalam penelitian lain terdapat program - program literasi kesehatan mental yang telah dikembangkan diantaranya *Mental Health & High School Curriculum Guide* atau sering disingkat Kurikulum berbasis sekolah *The Guide* yang dirancang oleh Dr Stan Kutcher dan *Teen Mental Health Action for Children*. Program *The Guide* Berisi 6 modul berbeda yaitu Stigma penyakit mental, Memahami kesehatan jiwa dan penyakit jiwa, Informasi tentang penyakit jiwa tertentu, Pengalaman penyakit mental, Mencari bantuan dan dukungan, Pentingnya kesehatan mental yang positif. Program *The Guide* ini mudah untuk diterapkan oleh guru karena panduan yang diberikan sangat jelas, terdapat rencana pembelajaran dan materi serta aktivitas yang akan digunakan. Kekurangan pada program ini yaitu metode yang digunakan tidak bervariasi dan tidak ada bentuk kolaborasi pihak lain dilingkungan sekolah dan tidak disarankan untuk anak sekolah menengah pertama (SMP), perlu adanya perpanjangan durasi pelatihan untuk mendapatkan hasil yang baik, (Phoeun et al., 2019).

Adapun aspek kebaruan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk membantu Guru Bimbingan Konseling dan peserta didik dalam meningkatkan pemahaman literasi kesehatan mental. Salah satunya dengan intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah. Peneliti menggunakan program *Mental Health & High School Curriculum Guide* sebagai panduan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan layanan dasar bimbingan klasikal. Penerapan *Mental Health & High School Curriculum Guide* ini dapat meningkatkan pengetahuan, mengurangi stigma dan membantu peserta didik dalam mengenali masalah kesehatan mental serta pencarian bantuan untuk dirinya dan orang lain di sekitarnya.