

PSIKOEDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL PONDOK PESANTREN AL'ATSAR QURANIC CATURHARJO, PANDAK, BANTUL, DI YOGYAKARTA***PSYCOEDUCATION OF MENTAL HEALTH LITERATURE AT AL'ATSAR QURANIC ISLAMIC BOARDING SCHOOL, CATURHARJO, PANDAK, BANTUL, DI YOGYAKARTA***

**Dewi Yuniasih^{1*}, Herlina Siwi Widiana², Annisa Furqon Iriyanti²,
Abdul Karim Amirullah², Suhendra³**

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta

²Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

³Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik Industri, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

*Email: dewi.yuniasih@med.uad.ac.id

(Diterima 13-09-2022; Disetujui 06-01-2023)

ABSTRAK

Rendahnya literasi kesehatan mental dapat menyebabkan rendahnya kemampuan mengenali problem kesehatan mental, timbulnya keyakinan dan sikap yang tidak tepat terhadap problem kesehatan mental, serta kurang tepatnya perilaku dalam mencari bantuan yang dibutuhkan. Pengabdian dengan tema psikoedukasi literasi kesehatan mental bagi para santri mempunyai tujuan agar para santri memiliki kemampuan mengenali problem kesehatan mental, memiliki keyakinan dan sikap yang tepat terkait problem kesehatan mental, dan mengubah pola saat mencari bantuan untuk problem kesehatan mental. Metode yang kami lakukan di Pondok pesantren Al'atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul, DI.Yogyakarta terdiri atas *pretest*, presentasi/ceramah tentang kesehatan mental, diskusi dan konsultasi psikologis para santri, dan diakhiri *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* sebesar 10,885, sedangkan rata-rata *posttest* menunjukkan skor sebesar 14,395. Hal ini menunjukkan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada santri tercapai, dilihat dari kenaikan angka *posttest* dibandingkan dengan nilai *pretest*.

Kata kunci: Kesehatan mental; Literasi; Psikoedukasi; Psikologis; Santri

ABSTRACT

Low mental health literacy can lead to low ability to recognize mental health problems, the emergence of inappropriate beliefs and attitudes towards mental health problems, and inappropriate behavior in seeking the needed help. The service with the theme of Psychoeducation of mental health literacy for students has the aim that students can recognize mental health problems, have the right beliefs and attitudes related to mental health problems, and change patterns when seeking help for mental health problems. The method we used at the Al'atsar Quranic Islamic boarding school Caturharjo, Pandak, Bantul, DI. Yogyakarta consisted of a pretest, presentation/lecture on mental health, discussion, and psychological consultation for the students and ended with a posttest. The average result of the pretest was 10,885, while the average posttest showed a score of 14.395. This shows that psychoeducational activities aimed at increasing mental health literacy in students have been achieved, as seen from the increase in posttest scores compared to pretest scores.

Keywords: Mental health; Literacy; Psychoeducation; Psychological; Students

PENDAHULUAN

Pondok pesantren Al'atsar Quranic berlokasi di Dusun Banyu Urip RT 01, Caturharjo, Pandak, Bantul, DI.Yogyakarta yang terdiri atas santri putra yang menetap di pesantren sejumlah 40 orang dan santri anak putra putri yang berasal dari masyarakat sekitar pesantren sejumlah sekitar 30-40 anak. Pondok pesantren ini terdiri atas ruangan-ruangan sebagai tempat tinggal santri, sebuah masjid sebagai tempat beribadah dan tempat belajar, serta dilengkapi dengan tempat bermain dan semacam

saung di halamannya. Selain itu, ada lapangan basket, lapangan memanah dan juga lapangan lari yang digunakan santri ber-olahraga.(1)

Depresi pada remaja di pesantren dapat disebabkan oleh rangkaian perubahan biologis dan fisiologis serta psikologis. Perubahan emosi, pengaruh sosial, tekanan sebaya, dan minat lawan jenis merupakan beberapa kondisi yang menyebabkan gangguan penyesuaian diri pada santri yang dapat menyebabkan depresi. Santri yang umumnya remaja, dihadapkan pada lingkungan sosial baru dan dituntut beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Disiplin dan norma yang ketat mampu menyebabkan tekanan psikologi.(2)

Data WHO menunjukkan 20% remaja mengalami gangguan mental yang umum seperti kecemasan dan depresi. Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), pada tahun 2013 prevalensi orang yang mengalami gangguan mental dan perubahan emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan adalah 6% untuk usia 15 tahun ke atas, atau sekitar 14 juta jiwa.(3)(4)

Remaja yang tinggal di pesantren memiliki tingkat depresi lebih banyak dibanding dengan remaja yang tinggal di rumah.(5). Pada siswa *boarding school*, sekitar 39,7% mengalami depresi, 67,1% mengalami kecemasan dan 44,9% mengalami stress, dimana disebabkan oleh akademis, interpersonal, guru, pembelajaran, dan kelas sosial.(6)(7). Dikatakan bahwa jika seseorang berada dalam situasi tertekan yang dikarenakan tuntutan akademik, dinamakan stress akademik. Manifestasi yang ditampakan dapat berupa manifestasi fisik yaitu pusing kepala, sakit perut. Selain manifestasi fisik, dapat juga berupa reaksi psikis yakni perasaan sedih, marah dan mudah menangis, ataupun manifestasi kognitif yang ditunjukkan dengan reaksi sulit konsentrasi, sulit tidur atau insomnia. Selain manifestasi fisik, psikis dan kognitif, kondisi stres akademik dapat pula menyebabkan reaksi tingkah laku seperti berteriak, melempar benda atau membanting pintu.(8)

Rendahnya literasi kesehatan mental dapat menyebabkan rendahnya kemampuan mengenali problem kesehatan mental, timbulnya keyakinan dan sikap yang tidak tepat terhadap problem kesehatan mental serta kurang tepatnya perilaku dalam mencari bantuan yang dibutuhkan.(9). Literasi kesehatan mental sangat penting, dengan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental, maka akan mampu membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi terhadap gangguan tersebut. Literasi kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental; pengetahuan tentang kondisi gangguan mental dasar; pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia; pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (10)

Pada kunjungan awal ke pesantren, mitra menginginkan adanya edukasi terkait kesehatan mental dikarenakan ada beberapa santri yang masih merasa sedih karena jauh dari keluarga, atau santri yang tidak tahu harus bagaimana ketika mereka sudah merasa adanya ketertarikan dengan

lawan jenis. Mitra mengharapkan edukasi tersebut dilanjutkan dengan konsultasi, sehingga santri yang betul-betul mempunyai hal yang perlu dikonsultasikan, mendapatkan jawaban atau penjelasan dari ahlinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim PKM memberikan psikoedukasi literasi kesehatan mental bagi para santri dengan tujuan agar para santri memiliki kemampuan mengenali problem kesehatan mental, memiliki keyakinan dan sikap yang tepat terkait problem kesehatan mental, dan mengubah pola saat mencari bantuan untuk problem kesehatan mental.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pondok Pesantren Al'atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. DI.Yogyakarta terdiri atas *pretest*, presentasi/ceramah tentang kesehatan mental, diskusi dan konsultasi psikologis para santri (gambar 1) kepada tim psikologi dari tim PKM kami yang terdiri atas dosen dan mahasiswa magister profesi psikologi UAD.



Gambar 1. Metode pelaksanaan Kegiatan

Materi presentasi meliputi: (1) Kesehatan Mental, (2) Problem Kesehatan Mental Remaja, (3) Stigma, (4) Langkah-langkah menghadapi stress, dan (5) *Psychological First Aid* .

Tim Pengabdian adalah gabungan dari dosen dan mahasiswa FK, FKM, Psikologi, dan Teknik Kimia. Berikut adalah nama-nama yang terlibat pada pengabdian tersebut, yakni dr Dewi Yuniasih, MSc (dari FK), Herlina Siwi Widiana, S.Psi., M.A., PhD., Psikolog (dari Psikologi), Annisa Furqon Iriyanti, S.Psi. (Mahasiswa Magister Profesi Psikologi), Abdul Karim Amirullah, S.Psi – Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, dan Dr.Ing Suhendra, ST, MSc (dari Teknik Kimia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 24 Juli 2022 di Masjid Al'Atsar Pandak. Persiapan dilakukan sejak jam 10.00 pagi. Setelah sholat dzuhur berjamaah dan makan siang, acara dimulai dengan pembacaan Bismillah. Setelah sambutan dari mitra yang diwakili oleh pak ustad, acara dilanjutkan dengan sosialisasi singkat tentang rencana pengabdian masyarakat yang bertemakan tentang Poskestren. Ada beberapa tahap yang akan dilakukan oleh tim pengabdian untuk merealisasikan rencana awal yakni pendirian poskestren dengan pembekalan, pelatihan, dan pelantikan tenaga kesehatan dari pesantren yang selanjutnya disebut sebagai santri husada. Sosialisasi disampaikan oleh ketua tim PKM, yakni dr. Dewi Yuniasih, MSc. Selain ketua PKM dan tim Psikologi, kegiatan juga dipersiapkan oleh mahasiswa selain psikologi yang tergabung dalam PKM ini dan juga Dr.Ing Suhendra, ST, MSc. selaku salah satu anggota PKMyang menjadi luaran atau fokus utama kegiatan yang digunakan sebagai solusi yang diberikan kepada masyarakat, baik langsung maupun tidak langsung.



Gambar 2. Tim PKM UAD di Pondok Pesantren Al'atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul, DI.Yogyakarta 2022

Sebelum dilakukan presentasi tentang kesehatan mental oleh psikolog UAD, Ibu Siwi Widiana, S.Psi., M.A., PhD, acara didahului dengan pengisian lembar *pretest* yang dilakukan oleh seluruh santri yang hadir. *Pre test* ini bertujuan untuk mendapatkan informasi awal terkait pengetahuan para santri sebelum diberi pembekalan. Setelah pembekalan dan diskusi dengan narasumber, soal *posttest* kemudian dibagikan dan diisi. Soal *pretest* dan *posttest* adalah sama.

Tabel 1. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Skor Rata-rata	10,885	14,395
Standard Deviasi	3,755	3,304

Hasil *pretest* menunjukkan rerata skor literasi kesehatan mental sebesar 10,885, dengan standar deviasi sebesar 3,755. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan rerata skor literasi kesehatan mental sebesar 14,395 dengan standar deviasi sebesar 3,304. Dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat diambil kesimpulan adanya kenaikan rerata skor literasi kesehatan mental sebesar 3,510. Hal ini menunjukkan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada santri tercapai, dilihat dari kenaikan angka *posttest* dibandingkan dengan nilai *pretest*. Menurunnya standar deviasi skor *posttest* dibanding pada skor *pretest*, mengindikasikan variasi literasi kesehatan mental santri menjadi lebih rendah, artinya literasi kesehatan mental santri setelah mendapatkan psikoedukasi menjadi lebih seragam dibandingkan sebelum mendapatkan psikoedukasi.



Gambar 3. Presentasi Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pondok Psantren Al'atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. DI.Yogyakarta

Setelah acara pembekalan literasi kesehatan mental ini (Gambar 3), para santri diberi kesempatan untuk melakukan konseling psikologi dengan dosen dan mahasiswa profesi psikologi. Ada 5 orang santri yang mendaftarkan diri untuk melakukan konseling ini. Konseling dari tiap santri memakan waktu minimal 30 menit, bahkan ada yang hampir 60 menit (Gambar 4). Meskipun demikian, beberapa santri masih ingin melanjutkan konselingnya sehingga dijadwalkan konseling lanjutan pertemuan selanjutnya untuk memonitor pelaksanaan tugas-tugas pasca konsultasi dan kemajuan santri dalam menghadapi masalahnya secara psikologis. Animo santri untuk mendengarkan, menyimak dan kemudian berdiskusi dengan narasumber, sangat baik. Demikian juga animo untuk melakukan konseling dengan Psikolog dari UAD dalam kegiatan PKM ini.



Gambar 4. Konsultasi Psikologi di Pondok pesantren Al'atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. DI.Yogyakarta

KESIMPULAN

Dengan kegiatan psikoedukasi literasi kesehatan mental bagi para santri yang telah diadakan pada tanggal 24 Juli 2022, literasi kesehatan mental santri setelah mendapatkan psikoedukasi menjadi lebih seragam dibandingkan sebelum mendapatkan psikoedukasi dan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada santri tercapai, dilihat dari kenaikan skor *postest* dibandingkan *pretest*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (**DRTPM**) Kegiatan PKM yang telah memberi pendanaan kegiatan PKM kami dengan **Nomor: U.12/011/SPK-PkM-DRTPM/LPPMUAD/VI/2022**. Terimakasih kami juga ucapkan kepada LPPMUAD yang telah mengawal dan membantu kami dari sejak awal pengajuan proposal sampai terselenggaranya kegiatan PKM ini. Tentu saja ucapan terimakasih kami ucapkan kepada mitra atas terjalannya kerja sama ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mahad Alatsar. kurikulum [Internet]. Available from: <https://mahadalatsar.com/kurikulum/>
2. Nazaruddin AN. Tingkat depresi pada santri di pondok pesantren x, Bogor: peran faktor jenis kelamin, usia dan kelas 2017. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017;
3. RI K. PERAN KELUARGA DUKUNG KESEHATAN JIWA MASYARAKAT [Internet]. 2016. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

4. ESAUGM. Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja [Internet]. 2020. Available from: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
5. Kamiliyah H, Ervina I. Perbedaan Kemandirian Remaja yang Tinggal di Pesantren dengan Remaja yang Tinggal di Rumah. *Insight J Pemikir dan Penelit Psikol.* 2015;11(1).
6. Wahab S, Rahman FNA, Wan Hasan WMH, Zamani IZ, Arbaiei NC, Khor SL, et al. Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry.* 2013;5:82–9.
7. Adawiyah W. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *J Ilm Psikol Terap.* 2016;4(2):228–45.
8. Saputra, N.E., &Safaria T. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda.* Grafika, B. Jakarta. Sinar Offset; 2012.
9. Syafitri DU, Wijayanti N. Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat Importance Of Mental Health Literacy As The Effort To Improve Society's Life Quality.
10. cpmh. Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya? [Internet]. 2020. Available from: <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/29/literasi-kesehatan-mental-di-masyarakat-apa-urgensinya/>