

## LITERASI *FIRST AID AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT* BERBASIS E-BOOK UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP 4 CISARUA, KABUPATEN BANDUNG BARAT, JAWA BARAT

Lia Juniarni, Sindi Mulia

STIKep PPNI Jawa Barat, Indonesia

Article history

Received : 20/01/2024

Revised : 11/03/2024

Accepted : 17/03/2024

Published : 24/03/2024

\*Corresponding email :

juniarnilia@yahoo.com

### ABSTRAK

*Program Kesehatan jiwa di Masyarakat yang kurang diperhatikan sejalan dengan fakta bahwa jumlah kunjungan pasien gangguan jiwa di sejumlah fasilitas kesehatan di Kota Bandung mencapai 37.497 orang pada 2022. Remaja merupakan tahapan yang rentan terhadap masalah kesehatan mental dimana remaja memiliki tugas perkembangan dalam mencari jati diri yang berdampak pada kestabilan emosi. Upaya preventif yang disesuaikan dengan karakteristik remaja sangat dibutuhkan yaitu melalui e- community dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Tujuan: melalui pengabdian berbasis e-book literasi first aid dan psychological support dapat meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Metode: sosialisasi penggunaan e-book, dilanjutkan penyuluhan dilakukan dalam 2 tahap dan diakhiri kegiatan diskusi terfokus (focus group discussion) sebanyak 1 tahap. Hasil: adanya peningkatan literasi setelah diberikan edukasi dan tema FGD yang ditemukan adalah "mengetahui apa yang dirasakan, berani berbicara, mencari bantuan", Kesimpulan; metode e- book dapat meningkatkan keberlanjutan literasi ketahanan mental*

**Kata Kunci:** E- book; Ketahanan Mental, Literasi, Remaja

### ABSTRACT

*The lack of attention to mental health programs in the community is in line with the fact that the number of visits by mental disorder patients at a number of health facilities in the city of Bandung will reach 37,497 people in 2022. Adolescence is a stage that is vulnerable to mental health problems where adolescents have a developmental task in finding their identity which has an impact on emotional stability. Preventive efforts tailored to the characteristics of adolescents are really needed, namely through e- communities in improving mental health in adolescents. Objective: through e-book-based services, first aid literacy and psychological support can improve mental health in adolescents. Method: socialization on the use of e-books, followed by counseling carried out in 2 stages and ending with a focused discussion activity (focus group discussion) in 1 stage. Results: there was an increase in literacy after being given education and the FGD theme found was "knowing what you feel, having the courage to speak up, seeking help", Conclusion; The e-book method can increase the sustainability of mental resilience literacy*

**Keywords:** E-Books; Literacy; Mental Resilience; Teenagers

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pertumbuhan yang signifikan di banyak bidang, termasuk fisik, mental, emosional, dan social. Remaja mengalami banyak masalah saat mereka beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa, termasuk stresor sosial, ekonomi, dan akademik (V. Chan et al., 2019; Cunningham & Duffy, 2019; Markova & Nikitskaya, 2017; Noronha, 2016). Bukti menunjukkan bahwa

masa remaja adalah salah satu masa yang paling sulit bagi kehidupan seseorang (Gao et al., 2020). Remaja berada pada risiko yang sangat tinggi untuk mengembangkan masalah kesehatan mental saat ini karena mereka semakin didorong ke dalam peran otonomi dan berada di bawah tekanan yang signifikan baik dari tuntutan pribadi maupun akademik (Cuijpers et al., 2019).



<https://doi.org/10.33755/jas>

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



Ada sekitar 65,82 juta orang berusia antara 10 dan 19 tahun yang tinggal di Indonesia, yang merupakan 16,67% dari total populasi remaja dunia. Remaja di Indonesia rentan terhadap masalah kesehatan mental. Studi mengungkapkan bahwa remaja dengan masalah kesehatan mental memiliki peluang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku berisiko termasuk penyalahgunaan zat, kecanduan internet, praktik seksual yang tidak aman, dan perilaku kekerasan, semuanya dapat menyebabkan konsekuensi serius seperti menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri (Myers et al., 2021). Masalah dengan kesehatan mental sepanjang masa remaja dan dewasa muda, jika dibiarkan tidak tertangani, terkait dengan sejumlah hasil negatif, termasuk peningkatan kemungkinan berkembangnya gangguan kesehatan mental di kemudian hari (Knox et al., 2019; Widdowson et al., 2020).

Pencarian bantuan adalah strategi yang berhasil untuk mengurangi efek merugikan dari masalah kesehatan mental pada remaja. "Proses koping adaptif yang merupakan upaya untuk mencari dukungan eksternal untuk mengatasi masalah kesehatan mental," adalah bagaimana salah satu definisi menempatkan tindakan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental dapat dikategorikan secara luas yaitu pakar kesehatan mental atau pendidik psikologis, serta keluarga atau teman (Liguid & Cuartero, 2022).

Sikap positif terhadap pencarian bantuan dan pengobatan sebelum mereka terlibat dalam perilaku pencarian bantuan yang tepat adalah harus terlebih dahulu mengenali masalahnya, mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan, dan memiliki (Jung et al., 2017) Literasi kesehatan mental, sering dikenal sebagai MHL, merupakan faktor penting dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental dan mencari pengobatan atau bantuan untuk masalah tersebut. Penurunan tingkat MHL telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi klinis serta masalah kesehatan lainnya (Choi et al., 2017). Beberapa penelitian (Devkota et al., 2021; Stagnaro et al., 2019) menunjukkan bahwa kadar MHL pada remaja rendah hingga sedang.

Daerah sekolah SMPN 4 Cisarua yang akan menjadi binaan PKM kami terletak Kab. Bandung Barat. Sekolah ini terdiri dari 37 ruang kelas, 5 kamar mandi, 1 ruang perpustakaan, 2 laboratorium, dan sebuah lapangan. SMKN 1 Majalaya memiliki kurang lebih 61 guru dan staf serta 1450 siswa. Fenomena yang sering ditemukan disekolah ini adalah banyak kasus bullying yang tidak teridentifikasi baik sebagai pelaku maupun sebagai korban, kurang lebih rata-rata 15 kasus dalam satu bulan yang dilaporkan oleh guru Bimbingan Konseling kasus kenakalan siswa. Laporan dari wali kelas sering ditemukan siswa yang kurang aktif dalam akademik maupun bersosialisasi serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

ditemukan sebagian keluhan yang dirasakan siswa adalah masalah pencernaan seperti gastritis yang penyebabnya tidak spesifik. Untuk dapat mencegah munculnya masalah Kesehatan mental maka upaya yang dilakukan yaitu dengan memberdayakan teknik *psychological support*, untuk menginisiasi terjadinya keruntuhan ketahanan mental remaja di SMPN 4 Cisarua kami memberdayakan e-community dengan First Aids Training berbasis Program Penyuluhan dan FGD.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada anak remaja meliputi pengetahuan, keyakinan, dan kemampuan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental; mencegah masalah kesehatan mental; mengurangi stigma yang terkait dengan kesehatan mental; dan meningkatkan kemampuan mencari bantuan saat dibutuhkan

### METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai tujuan PKM tersebut, metode yang digunakan adalah edukasi dan FGD. Tahap awal dimulai dengan sosialisasi penggunaan e-book, penyuluhan dilakukan dalam 2 tahap yang bertujuan meningkatkan pemahaman, keyakinan dan kemampuan remaja untuk menjaga kesehatan mental. Tahap akhir adalah dengan melakukan FGD untuk menggali lebih dalam meningkatkan ketahanan mental. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dibulan Agustus tahun 2023 dengan rincian: sosialisasi penggunaan e-book dilaksanakan tanggal 7 Agustus 2023,

penyuluhan tahap 1 dan 2 dilakukan pada tanggal 8 dan 15 Agustus 2023 disertai dengan pre dan post test, tahap akhir FGD dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2023. Beberapa target materi yang sudah kami rangkum meliputi :

1. Konsep *first aids* dan *psychological support*;
2. *Mental health issues among students*;
3. Teknik komplementer keperawatan mengelola stress dan gangguan mental;
4. *Self awareness*;
5. *Taking care*.
6. Menghindari *self diagnose*;
7. *Dear myself and selflove*;
8. *How to manage emotions*.

Kedelapan materi tersebut di sosialisasikan dalam dua kali pertemuan. Untuk mensiasati distraksi yang dialami oleh peserta didik seperti pasif, jenuh, dan ribuh maka diberikan game *selfcard* yang berhubungan dengan konsep serta tujuan program yaitu agar peserta didik bisa lebih memahami dirinya sendiri dan tidak *insecure* dalam mengemukakan pendapat serta bercerita tentang keadaan emosional yang dirasakannya. Dilakukan pre dan post test setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan kuesioner MHLS (Mental Health Literasi Scale) untuk mengukur literasi kesehatan mental.

*E-book* berguna untuk mempublikasikan semua kegiatan penyuluhan yang dilakukan dalam wadah media elektronik. Kami

*mendesign e-book* dalam bentuk yang menarik sehingga tidak hanya SMPN 4 Cisarua saja yang mendapatkan edukasi tentang *first aids* dan *psychological support* tetapi materi yang dirangkum dapat juga diakses oleh khalayak ramai. Materi dan program kami tidak hanya berguna secara tematik berhubungan dengan konsep tetapi membuka jalan peserta didik untuk lebih interaktif dalam menggunakan e-book ini. Media komunitas digital ini dikelola secara berkelanjutan oleh SMPN 4 Cisarua secara mandiri meskipun program telah selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Minggu ke-1 diawali dengan perjanjian kontrak kegiatan dengan pihak sekolah dan siswa, Tujuan kegiatan adalah menjelaskan teknis seluruh rangkaian inti, kontrak waktu yang akan dilaksanakan kurang lebih selama 1 Bulan. Melakukan pretest dengan instrument Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ) sebanyak 33 pertanyaan.

Minggu ke-2, tahap 1: tema “Apa yang kita tahu dan apa yang kita rasakan”

Kegiatan dilaksanakan melalui tatap muka selama 100 menit terdiri dari: 10 menit pertama untuk apersepsi dan menjelaskan tujuan, 10 menit kedua dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan dari materi yang belum diberikan, selanjutnya diberikan materi, terdapat 2 materi dikali masing-masing 20 menit yang dikemas secara menarik pada PPT dan video dari e-book yang telah disediakan, kemudian

dilakukan 10 menit untuk diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan dengan 20 menit games menarik dan diakhiri 10 menit evaluasi posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan dari materi yang sudah diberikan dan penjelasan penggunaan e-book setelah kegiatan. Evaluasi yang didapatkan dari hasil kegiatan pelaksanaan adalah keaktifan siswa masih kurang dalam proses diskusi dan tanya jawab, dibutuhkannya motivasi untuk meningkatkan animo siswa untuk bertanya dan menjawab. Terdapat 5 pertanyaan dari total 3 kelas, yang rata-rata menggambarkan tentang pengalaman yang dirasakan apakah termasuk kedalam masalah mental health dan kemana tempat mencari informasi yang tepat. Kesimpulan dari beberapa jawaban yang mereka sampaikan saat mendapatkan pertanyaan adalah selama ini mereka sering mendapatkan informasi itu dari teman, guru, dan media sosial bahkan sering merasakan perasaan-perasaan itu namun informasi itu tidak didapatkan secara utuh sehingga tidak tahu bahwa bila tidak diatasi dan tidak terselesaikan akan berdampak pada kesehatan mental. Setelah kegiatan yang dilakukan secara langsung siswa diarahkan untuk menggunakan e-book untuk menambah informasi baru berdasarkan petunjuk yang sudah dijelaskan, kegiatan yang dilakukan dipantau whatsapp group dan google form untuk interaktif yang disediakan dalam e-book. e-book dapat digunakan sampai pada pertemuan tahap 2.

Minggu Ke-3, tahap 2: tema “Apa yang harus kita lakukan”

Rangkaian kegiatan pada tahap ke-2 sama seperti pada tahap ke-1. Tujuan pada kegiatan ini adalah siswa dapat memahami apa yang dialami dan bagaimana cara mengatasi serta kemana siswa harus mencari bantuan yang tepat. Pada situasi lain meningkatkan kemampuan siswa untuk membantu siswa lainnya yang mengalami masalah untuk mendapatkan solusi dengan mencari bantuan yang tepat. Hasil evaluasi kegiatan pada tahap ke-2 adanya peningkatan motivasi dalam mengikuti proses dari awal sampai akhir. Terdapat 7 pertanyaan yang diajukan dari total 3 kelas, rata-rata menggambarkan masalah yang dirasakan oleh siswa dan apakah strategi penyelesaian yang telah mereka lakukan tepat atau tidak. Tahapan selanjutnya siswa dapat menggunakan e-book untuk menyelesaikan tujuan akhir dari rangkaian kegiatan ini.

Posttest akhir diberikan setelah 4 hari dari rangkaian tahap ke-2 untuk mengukur peningkatan *Mental Health Literacy* serta pada hari ke-5 ini juga dilakukan kegiatan FGD yang diwakili oleh 2 orang dari masing masing kelas terkait keefektifan penggunaan e-book dalam peningkatkan literasi Kesehatan mental pada remaja. Hasil

pelaksanaan FGD yang dilakukan selama 60 menit, didapatkan tema: “mengenal apa yang dirasakan, berani berbicara, mencari bantuan”, dengan kutipan sebagai berikut:

*“Sering kali saya merasakan perasaan aneh pada diri saya, tapi sekarang saya tahu apa yang terjadi pada diri saya”.*

*“Saya bisa mengenal apa yang saya rasakan dari apa yang saya ketahui sekarang setelah membaca”.*

*“Butuh keberanian untuk bisa mengemukakan masalah saya”.*

*“Ternyata sulit-sulit gampang untuk bisa bercerita”.*

*“Saya baru tahu kemana saya harus mencari bantuan yang tepat”.*

Tabel 1 Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Remaja (n=131)

Variabel	Range Min-Max	Mean± SD
Pretest	73-88	80.18±3.81 6
Post-test	98-124	111.63±5.4 96
Selisih Mean	31.45	

Peningkatan literasi mental health dapat terlihat dari hasil kenaikan pada nilai pretest sebesar 81,08 dan nilai posttest 111,63 adanya selisih kenaikan sebesar 31,45 dengan interpretasi responden memiliki kecenderungan meningkatnya literasi kesehatan mental setelah diberikan intervensi. Total peserta 134 yang dapat mengikuti sampai akhir dan melakukan post test sebanyak 131 atau 2% responden yang tidak dapat mengikuti sampai selesai. Hasil observasi pemahaman meningkat dari keaktifan peserta dalam menjawab dan bertanya sesuai dengan tema yang disampaikan selama proses penyuluhan. Evaluasi subjektif yang dilakukan diakhir tahap 1 dan 2 mengenai proses penyuluhan didapatkan

Kategori yang diukur dalam mental health ini mencakup kapasitas untuk menggali gangguan mengalami peningkatan sebesar 12,2%, pengetahuan dimana mencari informasi mengalami peningkatan sebesar 23%, kesadaran factor resiko dan penyebab mengalami peningkatan sebesar 9%, keakraban dengan pilihan pengobatan sendiri mengalami peningkatan sebesar 14,54%, informasi tentang bantuan professional yang tersedia mengalami peningkatan mengalami peningkatan sebesar 3% , dan sikap yang mendorong pengakuan atau perilaku mencari bantuan yang sesuai mengalami peningkatan sebesar.

Untuk mempromosikan dan merawat kesehatan mental remaja dengan lebih baik, sangat penting untuk memiliki pemahaman

menyeluruh tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap MHL di kalangan remaja (Coles et al., 2016; Yap et al., 2013). MHL remaja dan keterpaparan mereka terhadap diskriminasi telah terbukti terkait dengan sejumlah faktor sosioekonomi dan individu dalam sampel Barat. Banyak penelitian (Poyraz et al., 2015; van der Graaff et al., 2014b; Xu et al., 2018) menunjukkan bahwa perempuan biasanya memiliki lebih banyak MHL daripada laki-laki. Juga, remaja yang lebih tua cenderung memiliki MHL yang lebih baik dan lebih sedikit stigma terhadap masalah kesehatan mental (Kaushik & Kostaki, n.d.), yang menunjukkan bahwa usia mungkin berperan dalam konstruksi ini. Mengenali gejala kesehatan mental diri sendiri atau orang lain sangat membantu dalam dua cara: pertama, mendorong pencarian bantuan, dan kedua, mengurangi stigma yang sering dikaitkan dengan mendapatkan bantuan. Terdapat bukti dari penelitian terhadap orang dewasa yang menunjukkan bahwa pengalaman langsung dengan kondisi kesehatan mental terkait dengan MHL yang lebih tinggi (Stanton et al., 2019). Ada hasil yang beragam dari beberapa penelitian yang menggunakan sampel remaja. Meskipun ada minat yang kuat untuk mempelajari lebih lanjut tentang masalah kesehatan mental orang tua mereka, satu penelitian mengungkapkan bahwa MHL sering kali tidak memiliki detail penting dan tidak akurat (Riebschleger et al., 2019b). Secara khusus, menunjukkan bahwa peningkatan keakraban dengan masalah

kesehatan mental dikaitkan dengan menyalahkan teman sebaya yang lebih besar atas penyakit mental mereka dan menganggap mereka lebih mengancam. Penelitian di kalangan remaja Australia menemukan sebaliknya: bahwa pengalaman langsung dan mengetahui orang lain yang mengalami tantangan kesehatan mental dikaitkan dengan berkurangnya stigma, khususnya berkurangnya jarak sosial dan pandangan 'lemah tidak sakit'.

### KESIMPULAN

Berbagai media yang dapat digunakan untuk meningkatkan literasi Kesehatan pada remaja. Fokus utama media intervensi yaitu penyesuaian karakteristik remaja yang dinamis. E-book menjadi media yang cukup efektif dengan memuat informasi yang banyak mengenai Kesehatan konten-konten yang menarik didalamnya. Media ini dapat digunakan secara kontinue tanpa membutuhkan biaya dan disaint yang menarik dirancang agar remaja tidak mudah bosan atau jenuh. Hasil evaluasi pada pelaksanaan PKM ini menunjukkan adanya animo dan peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada seluruh tim yang terlibat dalam kegiatan ini atas kontribusi dan kerjasamanya, serta ucapan terimakasih kepada Stikep PPNI Jawa Barat yang memberikan dukungan dari segi fisik dan pendanaan. Pendanaan ini berasal dari

Hibah Internal yang diselesnggarakan oleh STIKep PPNI Jawa Barat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, A.S, Ilfiandra, I., Saripah, I. 2020. Strength Based Skill Training Untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa. *Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung*, Volume 4 (2):70-85.
- Coles, M. E., Ravid, A., Gibb, B., George-Denn, D., Bronstein, L. R., & McLeod, S. (2016). Adolescent mental health literacy: Young people's knowledge of depression and social anxiety disorder. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 57–62.
- Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. 2022. Associations Between Dimensions Of Mental Health Literacy And Adolescent Help- Seeking Intentions. *Child and Adolescent Mental Health*.10.1111.
- Hartadi, A. 2020. *Kecamatan Majalaya Dalam Angka Tahun 2020*. Edisi ke-1 . BPS Kabupaten Bandung/BPS-Statistics Dissemination.
- Kauer, S., Buhagiar, K., & Sancu, L. (2017). Facilitating mental health help seeking in young adults: the underlying theory and development of an online navigation tool. *Advances in Mental Health*, 15(1), 71–87.
- Kazi, A. M., Carmichael, J.-L., Hapanna, G. W., Wang'oo, P. G., Karanja, S.,

- Wanyama, D., Muhula, S. O., Kyomuhangi, L. B., Loolpapit, M., & Wangalwa, G. B. (2017). Assessing mobile phone access and perceptions for texting-based mHealth interventions among expectant mothers and child caregivers in remote regions of northern Kenya: a survey-based descriptive study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 3(1), e5386.
- Maya, N., 2021. The Contribution of Mental Health Literacy and Perceived Public. *Gajah Mada Journal of Psychology*, p. (page 22 – 32).
- Poyraz, C. A., Turan, Ş., Sağlam, N. G. U., Batun, G. Ç., Yassa, A., & Duran, A. (2015). Factors associated with the duration of untreated illness among patients with obsessive compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 88–93.
- Riebschleger, J., Costello, S., Cavanaugh, D. L., & Grové, C. (2019). Mental health literacy of youth that have a family member with a mental illness: Outcomes from a new program and scale. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 2.
- Seeman, N., Tang, S., Brown, A. D., & Ing, A. (2016). World survey of mental illness stigma. *Journal of Affective Disorders*, 190, 115–121.
- Selles, R. R., Zepeda, R., Dane, B. F., Novoa, J. C., Gutfreund, D., Nelson, R., & Storch, E. A. (2015). Parental perceptions of mental health care for children in El Salvador. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3396–3401.
- Stanton, R., Rosenbaum, S., & Rebar, A. (2019). Associations between ability to recognise a mental health disorder and lived experience of mental illness in an Australian sample. *Psychiatry Research*, 272, 206–208.
- Tommasi, M., Loforese, F., Sergi, M. R., Arnò, S., Picconi, L., & Saggino, A. 2022. Scholastic Psychological Well-Being And Irrational Thoughts In Students Of Primary And Secondary School: An Italian Study. *Acta Psychologica*, 231, 103787.
- van der Graaff, J., Branje, S., de Wied, M., Hawk, S., van Lier, P., & Meeus, W. (2019). Perspective taking and empathic concern in adolescence: gender differences in developmental changes. *Developmental Psychology*, 50(3), 881.
- Wamad, S. 2022. *Pasien gangguan jiwa di bandung capai 37 ribuan*. URL: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6275067/pasien-gangguan-jiwa-di-bandung-capai-37-ribuan> . Diakses tanggal 21 Februari 2023.
- Wati, A. D. 2022. Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja. *Masker Medika*, 10(2):741-746.



Xu, Z., Huang, F., Kösters, M., Staiger, T., Becker, T., Thornicroft, G., & Rüsç, N. (2019). Effectiveness of interventions to promote help-seeking for mental health problems: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(16), 2658–2667.

Yap, M. B. H., Reavley, N., & Jorm, A. F. (2013). Where would young people seek help for mental disorders and what stops them? Findings from an Australian national survey. *Journal of Affective Disorders*, 147(1–3), 255–261.