



Membangun Ketahanan Kesehatan Mental Remaja: Implementasi Pendampingan Literasi Kesehatan Mental Karang Taruna Desa Sumbersekar Kecamatan Dau, Kabupaten Malang

Rizka Apriani, Devy Probawati, Khairul Bariyyah, Fauziah Ilmi Qonita, Hengki Tri Hidayatullah

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang

*Corresponding author, ✉ khairul.bariyyah.fip@um.ac.id

Revisi 13/05/2023;
Diterima 05/07/2023;
Publish 28/09/2023

Kata kunci: literasi kesehatan mental, pendampingan, gangguan mental

Abstrak

Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan kepedulian pemuda karang taruna terhadap kondisi kesehatan mental pada masyarakat sekitar. Pengabdian dilaksanakan dalam 3 bentuk kegiatan yakni, penyuluhan materi kesehatan mental, pelatihan safety plan, dan juga pembentukan komunitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah teknik Ekspositori pada pemberian pemahaman awal yang mendasar, Brainstorming untuk memantik sikap dan kesadaran pemuda karang taruna dalam memotret isu gangguan mental, dan Case Study untuk mengupayakan langkah dan tindakan yang akan dilakukan oleh pemuda karang taruna dalam mengatasi permasalahan gangguan mental berdasarkan kondisi riil di lokasi pengabdian. Dalam kegiatan pengabdian diketahui bahwa peserta memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang cukup rendah sebelum mengikuti kegiatan pendampingan. Tingkat literasi kesehatan mental pada peserta kemudian meningkat setelah mengikuti serangkaian kegiatan pendampingan. Hal ini diketahui berdasarkan hasil pengisian instrumen pretest-posttest yang diberikan. Demikian juga saat pelaksanaan pengabdian, peserta sangat antusias dan mampu menyusun beberapa project safety plan bersama fasilitator. Tindak lanjut dari kegiatan penyuluhan dan pelatihan adalah pembentukan komunitas yang bertujuan sebagai wadah peningkatan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental.



PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan manusia (Keller, 2020). Meskipun begitu, masih terdapat kesenjangan yang signifikan dalam pemahaman dan penanganan isu kesehatan mental di masyarakat. Hasil survei Populix (2022) mengungkap bahwa sekitar 52% masyarakat Indonesia merasa mengalami masalah kesehatan mental, dengan permasalahan ini lebih banyak disadari oleh kelompok usia 18-24 tahun dalam enam bulan terakhir. Gejala yang dilaporkan termasuk perubahan suasana hati, perubahan kualitas tidur dan nafsu makan, kecemasan, kelelahan, serta kebingungan dan lupa. Faktor keuangan dan kesepian menjadi dua pemicu utama yang dilaporkan oleh responden. Survei ini melibatkan 1.005 responden yang mayoritas adalah pekerja dan pelajar dengan status lajang dan menikah.

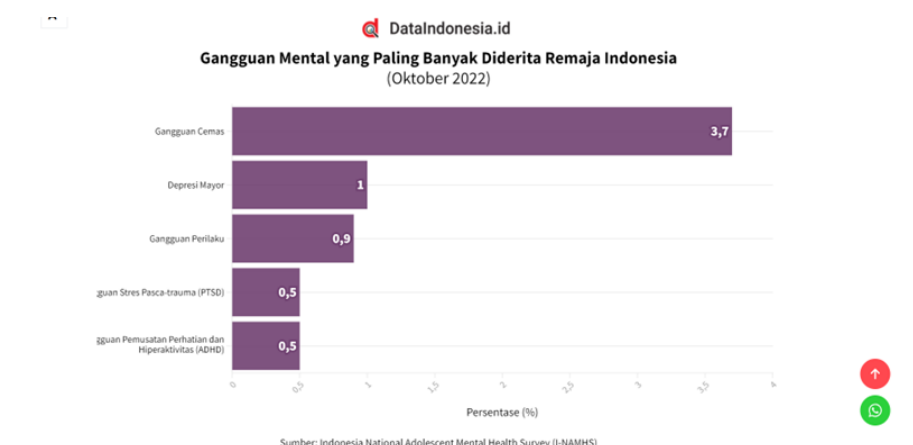
Maraknya isu kesehatan mental di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dapat diakibatkan oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling terkait, salah satunya terkait pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental atau biasa dikenal dengan literasi kesehatan mental (Furnham & Swami, 2018). Kesehatan mental dan literasi kesehatan mental adalah dua konsep yang saling berkaitan erat (Kim et al., 2020). Kesehatan mental menyangkut kondisi psikologis seseorang, termasuk emosi, perilaku, dan kemampuan kognitif (White & Eyber, 2017), sedangkan literasi kesehatan mental berkaitan dengan pemahaman seseorang tentang isu-isu kesehatan mental (Thai et al., 2020), termasuk pengetahuan tentang cara mengidentifikasi, mengelola, dan mencegah gangguan mental (Spiker & Hammer, 2019).

Tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dapat membantu individu mengenali tanda-tanda awal dari masalah kesehatan mental, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan memungkinkan mereka untuk mencari bantuan dan dukungan yang tepat (Hurley et al., 2020). Hal ini juga berkontribusi pada pengurangan stigma yang sering dikaitkan dengan gangguan mental, yang dapat menghambat orang untuk mencari bantuan (Ratnayake & Hyde, 2019). Dengan demikian, literasi kesehatan mental yang baik adalah komponen kunci dalam mendorong hasil kesehatan mental yang positif dan memperkuat ketahanan mental individu serta komunitas (Rose et al., 2022).

Pemerintah Kota Malang telah melakukan perhatian khusus dan menjadikan prioritas terkait permasalahan kesehatan mental, sebagai contoh, pemerintah bekerjasama dengan dinas kesehatan dengan melakukan menyediakan posyandu jiwa di semua puskesmas sebagai bantuan kepada pasien yang mengalami gangguan jiwa. Namun untuk saat ini, jumlah Posyandu Jiwa di Kabupaten Malang sampai dengan Juli 2022 sebanyak 30 Posyandu yang tersebar 17 kecamatan, namun masih ada 16 kecamatan yang belum memiliki posyandu jiwa (Dwi Lindawati, 2022). Posyandu jiwa ini tugasnya menangani masalah kejiwaan dimulai dari masalah yang ringan. Apabila posyandu tidak mampu menangani, maka pasien akan dirujuk ke rumah sakit.

Pada tahun 2020 masyarakat yang banyak mengalami masalah kesehatan mental di Indonesia adalah kalangan remaja. Sesuai dari hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebanyak satu dari tiga remaja, berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Universitas Gadjah Mada, 2022). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:

Berdasarkan gambar 1, apabila masalah kesehatan mental diantaranya kecemasan, stress, depresi, gangguan perilaku, dan trauma tidak segera diberikan pelayanan untuk membantu mengentaskan masalah tersebut, maka akan mengalami gangguan jiwa dan gangguan mental yang berkepanjangan dan menambah daftar angka Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Sesuai dengan data yang disampaikan Plt. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Dra. Mursyidah, Apt. M.Kes adalah pada tahun 2021 sebanyak 4.970 orang tercatat sebagai ODGJ.



Gambar 1. Hasil Survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

Data fakta-fakta di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental di Malang merupakan permasalahan krusial yang perlu penanganan cepat tanggap. Kurangnya kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental dapat memicu timbulnya masalah yang lebih serius yakni gangguan mental bahkan gangguan kejiwaan (Patafio et al., 2021). Sehingga diperlukan langkah penyelesaian masalah untuk memutus rantai peningkatan permasalahan gangguan mental yaitu dengan memberikan layanan pendampingan literasi kesehatan mental pada pemuda di Kota Malang, khususnya di Kecamatan Dau sebagai mitra dari wilayah mitra Universitas Negeri Malang.

Layanan pendampingan literasi kesehatan mental pada pemuda di Kota Malang, khususnya di Kecamatan Dau sebagai mitra dari wilayah mitra Universitas Negeri Malang sangat penting karena masa muda merupakan periode kritis dalam pembentukan kesehatan mental jangka panjang. Pemuda seringkali menghadapi berbagai tantangan unik, seperti tekanan akademis, transisi ke dunia kerja, dan perkembangan identitas pribadi, yang semua dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Sheldon et al., 2021). Pendampingan literasi kesehatan mental menyediakan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres, mengenali tanda-tanda peringatan awal masalah kesehatan mental, dan mencari bantuan profesional saat dibutuhkan (Viner et al., 2021). Hal ini juga membantu mengurangi stigma seputar isu kesehatan mental, mendorong dialog yang lebih terbuka dan inklusif tentang kesejahteraan mental, serta mempromosikan strategi coping yang sehat dan perilaku pencegahan. Mendukung pemuda dalam membangun literasi kesehatan mental yang kuat dapat berkontribusi pada masyarakat yang lebih tangguh dan adaptif (Fusar-Poli et al., 2020).

Tim pengabdian memilih Kecamatan Dau sebagai lokasi pengabdian terkait literasi kesehatan mental karena angka masalah kesehatan mental cukup tinggi dan juga telah memiliki posyandu jiwa, namun belum berjalan secara optimal. Banyak masyarakat, terutama pemuda karang taruna yang tidak sadar dan belum mengetahui tempat posyandu jiwa dan manfaatnya. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental sangat penting di Kecamatan Dau Malang sebagai upaya preventif peningkatan gangguan mental dan gangguan jiwa.

Solusi dan Target

Alternatif solusi yang ditawarkan dari permasalahan di atas adalah dengan memberikan pendampingan literasi kesehatan mental pemuda karang taruna Desa Sumbersekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang sebagai langkah preventif peningkatan kasus gangguan mental. Dengan pendampingan literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian pemuda terhadap kasus kesehatan mental yang banyak terjadi pada kalangan remaja. Dengan tumbuhnya kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental diharapkan nantinya dapat menekan angka peningkatan gangguan mental di Indonesia.

Tabel 1. Solusi Permasalahan Mitra

No	Permasalahan	Akar masalah	Solusi Permasalahan
1	Masalah kurangnya pemahaman dan kurangnya kesadaran terhadap kesehatan mental pada remaja	Melekatnya stigma buruk terhadap individu pengidap gangguan mental	Memberikan penyuluhan terkait isu-isu kesehatan mental kepada pemuda karang taruna
2	Masalah pengabaian terhadap kesehatan mental pada remaja	Masalah kesehatan mental dianggap sebagai masalah yang tidak memerlukan penanganan medis sehingga timbul pengabaian	Memberikan edukasi terhadap mitra terkait pentingnya literasi kesehatan mental agar dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih parah pada individu
3	Masalah ketidaktahuan masyarakat luas terhadap alur pemberian pertolongan kepada individu dengan gangguan mental	Belum adanya penyebaran informasi terkait alur penanganan terhadap individu dengan gangguan mental	Memberikan pelatihan pertolongan pertama kepada pemuda karang taruna untuk dapat melakukan aksi cepat tanggap dalam menghadapi individu dengan gangguan mental

Rencana kegiatan pengabdian, waktu dan tempat pengabdian, prosedur kegiatan

Tabel 2. Kegiatan Pengabdian

No	Tanggal	Tahap	Tempat	Pelaksana/ Penanggung Jawab	Target
1.	12 Agustus 2023	Koordinasi antara tim pengabdian	Balai Dusun Banjar Tengah	Rizka Apriani, S.Pd., M.Pd	Kesepa katan tanggal dan hasil analisis kebutuhan
2.	10 September 2023	Sosialisasi program	Balai Dusun Banjar Tengah	Fauziah Ilmi Qonita, S.Pd	Survey awal pengisian instrumen pretest dan jumlah peserta
3.	17 September 2023	Penyuluhan	Balai Dusun Banjar Tengah	Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd	Peserta mendapatkan pengetahuan mengenai materi Kesehatan Mental
4.	24 September 2023	Pelatihan Pertolongan Pertama dan Pembentukan Komunitas	Balai Dusun Banjar Tengah	Hengki Tri Hidayatullah, S.Pd	Peserta memiliki keterampilan menolong diri (self help) dan menyusun alur rujukan (safety plan) serta terbentuk komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan struktur keanggotaan karang taruna
5.	8 Oktober 2023	Focused Group Discussion	Balai Dusun Banjar Tengah	Devy probowati, S.Pd., M.Pd	Peserta dapat mengimplementasikan keterampilan self help dan safety plan secara mandiri dilihat melalui pengisian instrumen posttest

METODE PELAKSANAAN

Dalam usaha mewujudkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat mencapai tujuan secara optimal digunakan beberapa metode, di antaranya adalah 1) Ekspositori; 2) *Brainstorming*; 3) *Case study method*.

Ekspositori, yaitu metode ceramah yang dilakukan dengan menjelaskan materi terkait kesehatan mental (Heryadi & Sundari, 2020).

Brainstorming, yaitu metode yang digunakan untuk menghimpun gagasan atau pendapat, pemikiran, dan pengalaman peserta pendampingan sehingga para peserta dapat saling bertukar pikiran mengenai isu kesehatan mental (Bonnardel & Didier, 2020).

Case study method yaitu metode pemecahan masalah berbasis diskusi yang digunakan untuk membantu peserta pendampingan dalam meningkatkan pemahaman, langkah pencegahan dan penyembuhan kasus kesehatan mental di lingkungan sekitar organisasi pemuda karang taruna (Rashid et al., 2019).

Realisasi dari solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pendampingan literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna. dalam pelaksanaannya, terdapat lima langkah kegiatan yang akan dilakukan. *Pertama*, sosialisasi kegiatan untuk menyampaikan urgensi literasi kesehatan mental saat ini kepada mitra. *Kedua*, penyampaian materi terkait kesehatan mental untuk menumbuhkan literasi kesehatan mental pada pemuda. *Ketiga*, pelatihan pertolongan pertama terhadap individu yang terdeteksi masalah kesehatan mental. *Keempat*, pembentukan komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan organisasi karang taruna dan pemerintahan desa. *Kelima*, monitoring dan evaluasi program literasi kesehatan mental melalui observasi langsung. Adapun rincian tujuan, metode dan bentuk kegiatan yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Sumbersekar

No	Tujuan	Bentuk Kegiatan	Produk	Fasilitator
1.	Memberikan edukasi seputar isu-isu kesehatan mental guna menumbuhkan literasi kesehatan mental pemuda karang taruna	Penyuluhan	Poster	Tim Pengabdian
2.	Memberikan pelatihan pertolongan pertama pada pemuda karang taruna guna menumbuhkan perilaku cepat tanggap penanganan kasus kesehatan mental	Pelatihan	Flipbook	Tim Pengabdian

Indikator Keberhasilan

Tabel 4. Target keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Parameter	Keadaan Sebelum PKM	Solusi	Target
1	Sosialisasi urgensi literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna	Terjadi peningkatan kasus gangguan mental pada remaja di Indonesia	Memberikan pemahaman mengenai urgensi literasi kesehatan mental	Masyarakat mampu memahami urgensi dalam mengelola sampah dari rumah sebagai sebuah tanggung jawab
2	Penyuluhan materi kesehatan mental	Masyarakat memiliki persepsi bahwa orang dengan gangguan mental sama dengan orang gila	Merubah stigma masyarakat terkait mitos kesehatan mental	Masyarakat mampu menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental

No	Parameter	Keadaan Sebelum PKM	Solusi	Target
3	Pelatihan pertama terhadap individu dengan masalah kesehatan mental	Sudah terdapat posyandu jiwa di tingkat kecamatan Dau namun belum digunakan secara maksimal oleh masyarakat	Memberikan edukasi terkait cara deteksi dini, alur rujukan, dan safety plan kepada masyarakat	Tercipta masyarakat yang cepat tanggap dan terampil dalam menghadapi permasalahan gangguan mental

Metode Evaluasi

Hasil akhir yang diinginkan dari kegiatan pengabdian ini adalah mitra sasaran yakni pemerintah desa dan pemuda karang taruna Desa Sumbersekar dapat menerapkan literasi kesehatan mental dan memiliki perilaku cepat tanggap dalam pemberian pertolongan kepada individu yang terdeteksi mengalami permasalahan kesehatan mental. Tumbuhnya kesadaran dan perilaku peduli terhadap kesehatan mental diharapkan dapat menekan angka peningkatan gangguan mental di Indonesia. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan pengabdian ini perlu dilakukan evaluasi untuk meninjau ketercapaian dan keberhasilan program, Adapun evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian ini meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses digunakan untuk mengetahui sejauh mana proses pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan tujuan dan metode yang sudah ditetapkan. Evaluasi proses dilakukan dengan melakukan observasi dan mengidentifikasi proses pelaksanaan pendampingan menggunakan instrumen evaluasi proses. Sedangkan, Evaluasi hasil digunakan untuk meninjau keberhasilan kegiatan pendampingan. Evaluasi hasil dilakukan dengan memberikan instrumen kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Selain menggunakan instrumen, keberhasilan program pengabdian juga ditinjau dari terbentuknya komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan pemuda karang taruna dan pemerintah desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Realisasi dari solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pendampingan literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna. dalam pelaksanaannya, terdapat empat langkah kegiatan yang akan dilakukan. Pertama, sosialisasi kegiatan untuk menyampaikan urgensi literasi kesehatan mental saat ini kepada mitra. Materi yang disampaikan berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada masyarakat saat ini, terutama pada remaja. Hal ini menjadi isu penting yang perlu dibahas dan dipelajari bersama sebagai Individu yang juga bisa saja mengalami permasalahan kesehatan mental.



Gambar 2. Sosialisasi Kegiatan Kepada Mitra

Kedua, penyampaian materi terkait kesehatan mental untuk menumbuhkan literasi kesehatan mental pada pemuda. Materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan berisi stigma

masyarakat terhadap kesehatan mental, definisi kesehatan mental, jenis dan gejala gangguan mental, dampak negatif dari gangguan mental, dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Dalam pelaksanaannya, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ekspositori dan *brainstorming* dimana peserta terlebih dahulu diajak bertukar pikiran dan curah pendapat terkait kondisi kesehatan mental pada masyarakat saat ini. Peserta juga diajak untuk mengidentifikasi stigma masyarakat terhadap permasalahan kesehatan mental. Setelah cukup dalam bertukar pikiran, selanjutnya pemateri menyampaikan materi tentang kesehatan mental secara teoritis. Penyuluhan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan pemahaman pemuda karang taruna terhadap permasalahan kesehatan mental.



Gambar 3. Penyuluhan Materi Kesehatan Mental

Ketiga, pelatihan pertolongan pertama terhadap individu yang terdeteksi masalah kesehatan mental. Dalam pelaksanaannya, kegiatan penyuluhan diawali dengan analisis kasus menggunakan metode *case study method* dimana peserta diajak untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dan langkah tepat untuk memberikan pertolongan pada narasi kasus yang disajikan. Setelah melakukan analisis kasus, selanjutnya peserta diajak untuk mempelajari tentang *self-help* atau pertolongan pada diri sendiri ketika mengalami salah satu ciri-ciri gangguan kesehatan mental. Ketika peserta sudah mampu merumuskan *self-help* selanjutnya peserta diajak untuk menyusun langkah-langkah pertolongan pertama yang dapat dilakukan apabila menemui permasalahan kesehatan mental pada orang sekitar. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk membekali peserta keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama baik pada diri sendiri maupun orang lain ketika mengalami gangguan kesehatan mental. Kegiatan pelatihan ini dipandu oleh ahli dalam bidang kesehatan mental.



Gambar 4. Pelatihan Pertolongan Pertama dan *Safety Plan*

Keempat, pembentukan komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan organisasi karang taruna dan pemerintahan desa. Kegiatan pembentukan komunitas merupakan kegiatan penutup dari serangkaian kegiatan pendampingan literasi kesehatan mental di Desa Sumbersekar. Komunitas peduli kesehatan mental Desa Sumbersekar beranggotakan para pemuda karang taruna yang sebagian besar masih berusia remaja hingga dewasa akhir. Struktur kepengurusan komunitas ini masih terintegrasi dengan struktur organisasi karang taruna, hanya

dipecah pada divisi dan beban kerja. Dengan adanya komunitas peduli kesehatan mental di desa, diharapkan dapat semakin meningkatkan kepedulian dan pemahaman masyarakat luas terkait kesehatan mental sehingga dapat mencegah peningkatan gangguan mental di sektor desa. Kegiatan ini juga dihadiri oleh kepala desa Sumbersekar sebagai bentuk dukungannya terhadap peningkatan kepedulian masyarakat Sumbersekar terhadap isu kesehatan mental.



Gambar 5. Pembentukan Komunitas Peduli Kesehatan Mental

Kelima, monitoring dan evaluasi program literasi kesehatan mental melalui observasi langsung. Kegiatan observasi dilaksanakan selama kegiatan pendampingan berlangsung. Hal-hal yang diobservasi meliputi partisipasi mitra, keaktifan peserta, pemahaman dan peningkatan keterampilan literasi digital peserta yang ditinjau dari hasil pengisian instrumen *pretest-posttest*. Pretest diberikan kepada peserta sebelum mengikuti kegiatan pendampingan. Pretest diberikan kepada peserta setelah mengikuti kegiatan pendampingan. Monitoring dan Evaluasi dilakukan guna mengukur keberhasilan program pengabdian masyarakat yang dilakukan. Dengan demikian, diharapkan tim pengabdian mampu mengatasi kendala yang terjadi selama proses pelaksanaan pengabdian dan menyusun tindak lanjut perbaikan.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil bahwa bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang cukup rendah sebelum mengikuti kegiatan pendampingan. Tingkat literasi kesehatan mental pada peserta kemudian meningkat setelah mengikuti serangkaian kegiatan pendampingan. Hal ini diketahui berdasarkan hasil pengisian instrumen *pretest-posttest* yang diberikan oleh tim pengabdian. Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah akibat dari stigma negatif masyarakat terhadap penderita gangguan mental. Meskipun sudah terdapat posyandu yang menangani permasalahan gangguan mental di tingkat kecamatan, namun hampir semua masyarakat enggan untuk berkonsultasi karena khawatir mendapat stigma yang buruk mengenai gangguan mental yang dialami. Stigma negatif yang melekat pada masyarakat diantaranya adalah bahwa orang dengan gangguan mental merupakan orang gila, mencari perhatian, kurang perhatian, bahkan seringkali dianggap sebagai aib keluarga. Hal tersebut membuat banyak masyarakat mengabaikan gangguan mental yang dialami dan berakibat pada semakin buruknya kondisi psikologis masyarakat.

Tabel 5 menunjukkan keberhasilan kegiatan pendampingan ini dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna di Desa Sumbersekar. Dampak positif yang didapatkan dari pengabdian ini diharapkan mampu mengubah sudut pandang masyarakat terhadap pentingnya literasi kesehatan mental. Selain itu, kegiatan pendampingan ini juga dapat meluruskan stigma negatif masyarakat terhadap penderita gangguan mental. Pentingnya pengetahuan dan keterampilan dalam literasi kesehatan mental remaja.

Salah satu faktor keberhasilan dari peningkatan literasi kesehatan mental adalah dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bekerjasama dengan komunitas remaja karang taruna yang terdapat di wilayah Desa Sumbersekar, Kecamatan

Dau. Sikap komunitas sangat berpengaruh terhadap peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja. Dengan adanya tindakan dan kepedulian dari komunitas terhadap isu kesehatan mental dapat membantu remaja dalam mencari pertolongan yang tepat ketika berada pada situasi yang sulit dan berpengaruh pada masalah kesehatan mental (Novianty & Hadjam, 2017). Dengan meningkatnya literasi kesehatan mental remaja maka akan mengantisipasi dampak yang lebih buruk dan menjaga kesejahteraan mental selanjutnya (Ariyanti, 2022).

Tabel 5. Perbandingan Literasi Kesehatan Mental Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pendampingan

Sebelum Pelatihan	Selama Pelatihan	Setelah Pelatihan
Peserta tidak memahami hakikat kesehatan mental	Diberikan penjelasan materi mengenai kesehatan mental	Seluruh peserta telah memahami hakikat kesehatan mental dan mengalami peningkatan skor tingkat literasi kesehatan mental
Peserta mengabaikan ciri-ciri maupun gejala gangguan mental yang terjadi pada diri sendiri maupun orang lain	Diberikan pelatihan <i>self-help</i> dan <i>safety plan</i>	Seluruh peserta mampu menerapkan keterampilan pertolongan pertama pada diri sendiri maupun orang lain ketika mengalami ciri-ciri atau gejala gangguan kesehatan mental
Peserta belum memiliki kepedulian terhadap isu kesehatan mental	Dibentuk komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan struktur organi kepemudaan pada tingkat desa	Seluruh peserta peduli serta aktif terlibat dalam komunitas untuk menyebar luaskan informasi terkait kesehatan mental dan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pendampingan literasi kesehatan mental ini merupakan wujud kepedulian Universitas Negeri Malang terhadap peningkatan kasus gangguan mental pada remaja di wilayah Kota Malang. Kegiatan berhasil dilaksanakan dengan lancar dan menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan literasi kesehatan mental pada pemuda karang taruna Desa Sumbersekar. Keberlanjutan dari program pendampingan ini diwujudkan dalam pembentukan komunitas peduli kesehatan mental yang terintegrasi dengan organisasi karang taruna Desa.

Disarankan kepada pihak terkait dan yang berwenang agar dapat menindaklanjuti program yang sudah berjalan dari pengabdian ini. Diharapkan program pengabdian yang sudah berjalan dapat dijadwalkan menjadi agenda rutin desa agar terus berlanjut.

ACKNOWLEDGMENT

Terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Malang yang telah mendanai dan mendukung sepenuhnya keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Segenap tim juga menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi aktif mitra dalam mengikuti serangkaian kegiatan pendampingan ini dari awal hingga akhir.

REFERENSI

Ariyanti, T. D. (2022). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 1–6. <https://doi.org/10.35730/jk.v13i0.803>

- Bonnardel, N., & Didier, J. (2020). Brainstorming variants to favor creative design. *Applied Ergonomics*, *83*, 102987.
- Dwi Lindawati. (2022). *Angka ODGJ di Kabupaten Malang Tinggi, Dinkes Sebar 30 Posyandu Jiwa di 17 Kecamatan*. Tugu Jatim. <https://tugujatim.id/angka-odgj-di-kabupaten-malang-tinggi-dinkes-sebar-30-posyandu-jiwa-di-17-kecamatan/>
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology*, *7*(4), 240–257.
- Fusar-Poli, P., de Pablo, G. S., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., & Arango, C. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, *31*, 33–46.
- Heryadi, D., & Sundari, R. S. (2020). Expository learning model. *International Journal of Education and Research*, *8*(1), 207–216.
- Hurley, D., Swann, C., Allen, M. S., Ferguson, H. L., & Vella, S. A. (2020). A systematic review of parent and caregiver mental health literacy. *Community Mental Health Journal*, *56*, 2–21.
- Keller, S. (2020). What does mental health have to do with well-being? *Bioethics*, *34*(3), 228–234.
- Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *27*(4), 393–405.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, *44*(1), 50–65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Patafio, B., Miller, P., Baldwin, R., Taylor, N., & Hyder, S. (2021). A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours. *Early Intervention in Psychiatry*, *15*(6), 1470–1501.
- Populix. (2022). Indonesia's Mental Health State & Access to Medical Assistance. *Populix*, October. <https://info.populix.co/report/mental-health-in-indonesia/>
- Rashid, Y., Rashid, A., Warraich, M. A., Sabir, S. S., & Waseem, A. (2019). Case study method: A step-by-step guide for business researchers. *International Journal of Qualitative Methods*, *18*, 1609406919862424.
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). Mental health literacy, help-seeking behaviour and wellbeing in young people: implications for practice. *The Educational and Developmental Psychologist*, *36*(1), 16–21.
- Rose, N., Birk, R., & Manning, N. (2022). Towards neuroecosociality: mental health in adversity. *Theory, Culture & Society*, *39*(3), 121–144.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *287*, 282–292.
- Spiker, D. A., & Hammer, J. H. (2019). Mental health literacy as theory: current challenges and future directions. *Journal of Mental Health*, *28*(3), 238–242.
- Thai, T. T., Vu, N. L. L. T., & Bui, H. H. T. (2020). Mental health literacy and help-seeking preferences in high school students in ho Chi Minh City, Vietnam. *School Mental Health*, *12*(2), 378–387.
- Universitas Gadjah Mada. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Viner, R., Russell, S., Saullé, R., Croker, H., Stansfeld, C., Packer, J., Nicholls, D., Goddings, A.-L., Bonell, C., & Hudson, L. (2021). Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: a systematic review. *MedRxiv*, 2002–2021.
- White, S. C., & Eyber, C. (2017). Positive mental health and wellbeing. *The Palgrave Handbook of Sociocultural Perspectives on Global Mental Health*, 129–150.