

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MENGENAI TOXIC RELATIONSHIP MELALUI PSIKOEDUKASI ONLINE

Nita Rohayati , Cempaka Putrie Dimala, Linda Mora

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

cempakaputrie@ubpkarawang.ac.id

linda.siregar@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, untuk meningkatkan kesadaran mengenai berbagai aspek dalam toxic relationship. Program dilakukan dengan memberikan informasi yang mendalam mengenai toxic relationship, mulai dari ciri-ciri, dampak yang ditimbulkan, cara menghadapi, dan menjelaskan hubungan yang sehat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan layanan psikoedukasi secara daring melalui webinar dengan media bantuan power point presentation dan video. Hasil yang dicapai dari layanan psikoedukasi ini adalah meningkatnya literasi kesehatan mental. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat membuat remaja memiliki kesadaran tentang isu- isu kesehatan mental sehingga membantu diri dan orang di sekitarnya yang berkaitan dengan kesehatan mental terutama berkaitan dengan menjalin hubungan yang sehat.

Kata kunci—psikoedukasi, Kesehatan mental, toxic relationship

Abstract

This service activity aims to increase awareness regarding mental health, to increase awareness of various aspects of toxic relationships. The program is carried out by providing in-depth information about toxic relationships, starting from their characteristics, impacts, how to deal with them, and explaining healthy relationships. The implementation method is carried out by providing psychoeducational services online through webinars with the media assisted by power point presentations and videos. The results achieved from this psychoeducation service are increased mental

health literacy. Increasing mental health literacy can make adolescents aware of mental health issues so that they can help themselves and those around them related to mental health, especially those related to establishing healthy relationships.

Keywords—Psychoeducation, Mental health, toxic relationship

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi Covid-19 ini bukan hanya mengancam kesehatan fisik namun juga kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental selama pandemi disebabkan karena banyaknya informasi yang diterima berkenaan dengan kematian, kemiskinan, kecemasan, isolasi, dan kegelisahan akibat pandemi Covid-19 yang membuat individu cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya. Dengan kondisi tersebut, literasi kesehatan mental penting dimiliki oleh remaja untuk memberikan persiapan yang cukup dalam menghadapi isu-isu kesehatan mental yang dialami sendiri maupun orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental membuat remaja memiliki kemungkinan yang besar untuk memiliki kontak yang dekat dengan seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental. Hal ini menuntut remaja untuk dapat merespon kondisi secara tepat. Respon yang tepat dapat dilakukan oleh remaja bila mereka memiliki literasi kesehatan mental (Jorm et al., 2006).

Literasi kesehatan mental di negara berkembang menjadi bagian dari kekhawatiran tentang kesehatan secara umum. Literasi kesehatan mental menjadi penting untuk memahami kekhasan masalah Kesehatan mental pada remaja (Ganasen et al., 2008). Di Indonesia, kesehatan mental menjadi prioritas nasional, namun masih belum diimplementasikan secara aktual (Brooks et al., 2019). Literasi kesehatan mental belum menjadi kebijakan yang diterapkan di sekolah-sekolah. Kondisi ini membuat remaja kurang memiliki literasi Kesehatan mental yang cukup untuk mengenali diri dan mengenali kesehatan mental orang di sekitar.

Masalah kesehatan mental mengambil 13 % dari beban kesehatan secara global dan menimpa 10-20% anak muda di seluruh dunia. Dua masalah kesehatan mental yang paling tinggi adalah depresi dan kekesaman yang menimpa 6% remaja tiap tahun. Depresi pada remaja semakin meningkat setelah pubertas dan 50-70 % remaja yang mengalami depresi akan mengalaminya dan kembali mengalami selama lima tahun (Costello, Erkanli, & Angold, 2007). Literasi kesehatan mental remaja masih perlu ditingkatkan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Kaaffah, Amelia, dan Anshari (2018) yang menemukan bahwa rata-rata literasi kesehatan mental adalah 2.91 (SD=0.45). Domain Karawang, 28 Februari 2023

perawatan kesehatan memiliki skor tertinggi ($M=2.91$, $SD=0.61$) dan domain pencegahan penyakit ($M=2.73$, $SD=0.57$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental remaja berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya program yang diperuntukan untuk peningkatan literasi kesehatan mental remaja.

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain, saling membantu, dan selalu hidup dengan berkelompok. Sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok tidak terlepas dari interaksi dan komunikasi satu sama lain. Dengan adanya sebuah komunikasi dapat mempermudah berinteraksi dengan sesama manusia sehingga maksud dan tujuannya yang ingin disampaikan bisa terwujud (Inah, 2013). Selain kebutuhan bersosialisasi dengan orang-orang, manusia juga memiliki kebutuhan akan kasih sayang serta kebahagiaan. Kebahagiaan adalah salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh setiap orang, baik pria maupun wanita. Salah satu momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang dianggap spesial, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship. Memiliki pasangan dalam masa dewasa awal merupakan suatu hal untuk dimulainya proses relationship dengan berkomitmen dalam pernikahan, membentuk keluarga dan bertanggung jawab atas kehidupannya beserta keluarga (Julianto et al., 2020).

Berdasarkan Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, 9.637 kasus berada di ranah privat (71%), Jumlah ini meningkat dari tahun 2018 (Perempuan, 2019). Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 2.073 kasus (Hikmah, 2019). Melihat dari kasus kekerasan dalam pacaran ini peneliti memperhatikan tentang bagaimana remaja mengetahui mengenai Toxic Relationship. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12- 15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir (Fatmawaty, 2017). Toxic Relationship merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan bahkan menyebabkan kerugian. Primatia Yogi Wulandari mengatakan Toxic Relationship sering dialami oleh pasangan usia muda. Meskipun toxic relationship dapat dialami oleh siapa saja, tetapi umumnya kasus ini sering dialami oleh para remaja (Alfiani, 2020).

Menurut Santrock (Dewi dan Valentina, 2013) Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antar masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional yang di mulai dengan rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 21 tahun. Siswa SMA berada dalam fase usia remaja, mereka mengalami berbagai permasalahan remaja, salah satunya adalah permasalahan dalam hubungan sosial yang seringkali menjadi pusat perhatian utama remaja. Hal ini juga terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Karawang yang mengalami

permasalahan remaja yaitu permasalahan toxic relationship. Menurut pendapat Solferino dan Tessitore (2019), Toxic relationship atau yang sering disebut sebagai hubungan beracun didefinisikan sebagai sebuah hubungan dengan berbagai bentuk namun keseluruhan bentuk tersebut ditandaidengan adanya perbedaan, situasi non-egaliter dimana salah satu dari orang yang terikat pada hubungan tersebut sangat bergantung pada yang lain sehingga memicu mekanisme dominasi.

Untuk mengatasi permasalahan toxic relationship pada remaja ini, maka perlu dilakukan upaya peningkatan literasi Kesehatan mental remaja khususnya mengenai toxic relationship. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai strategi seperti kampanye untuk menyadarkan baik melalui kampanye media masa maupun melalui tatap muka. Strategi meningkatkan literasi kesehatan mental yang lebih terstruktur seperti lokakarya pendidikan, pelatihan dan psikoedukasi (Ganasen et al.,2008). Untuk itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di SMAN 1 Karawang melalui psikoedukasi secara daring (online).

METODE

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di SMAN 1 Karawang. Penyuluhan merupakan suatu kegiatan mengedukasi kepada individu dan kelompok memberikan pengetahuan, informasi-informasi dan beragam kemampuan atau skill agar menciptakan sikap dan perilaku hidup yang sehat dan normal. Pada hakikatnya penyuluhan merupakan suatu aktivitas non-formal dalam rangka mengubah, mengedukasi dan menumbuhkan kesadaran pada masyarakat menuju keadaan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2012).

Metode kegiatan ini dengan cara penyuluhan berupa kegiatan psikoedukasi secara virtual (daring). Berbagai bukti bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesehatan mental antara lain penelitian McFarlane (2016) yang menunjukkan hasil bahwa psikoedukasi secara konsisten menurunkan kekambuhan sebesar 50-60%. Psikoedukasi juga dapat menurunkan stigma pada pengetahuan (Amaresha et al., 2018), meningkatkan literasi kesehatan mental (Karimpour Vazifehkhori, Karimzadeh, Poursadeghiyan,& Rahmati-Najarkolaei, 2018; Lam, Wong, & Lam, 2019). Sebelum dilaksanakannya kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi terlebih dahulu dilakukan pemetaan permasalahan yang dihadapi oleh remaja dengan melakukan need assessment atau analisis kebutuhan untuk memetakan permasalahan dan kebutuhan yang ada di masyarakat.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah materi terkait kesehatan mental yang terdiri konsep dasar kesehatan mental, pentingnya menyadari kesehatan mental, strategi membantu diri sendiri dan orang lain berkaitan dengan kesehatan mental dalam sub topik toxic relationship. Selain itu juga digunakan power point presentation dan video tentang literasi kesehatan mental. Selain itu sebelum dilaksanakan kegiatan psikoedukasi peserta diberikan kuesioner pre-test untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan kondisi riil yang dihadapi oleh remaja, pun setelah kegiatan psikoedukasi peserta diberikan kuesioner post-test, kemudian skor pre-post-test dilakukan analisis dengan tujuan untuk melihat efek kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan tentang literasi kesehatan mental remaja terkait toxic relationship.

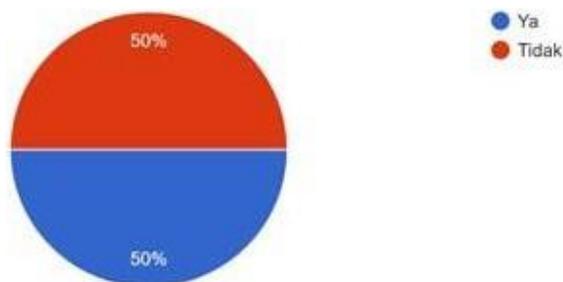
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sejak persiapan, pelaksanaan di lapangan, monitoring dan evaluasi sampai dengan penutupan berlangsung kurang lebih 3 bulan. Psikoedukasi dilaksanakan secara daring dengan media zoom meeting dan dihadiri oleh 80 peserta yang merupakan siswa SMA Negeri 1 Karawang kelas X, XI dan XII.

Tabel 1. Peserta Psikoedukasi

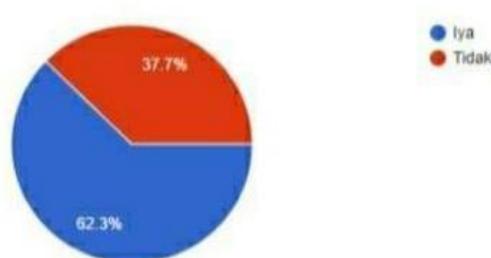
Kelas	Jumlah
Kelas X	32
Kelas XI	39
Kelas XII	9

Pada analisis kebutuhan didapatkan hasil bahwa peningkatan literasi kesehatan mental perlu dilakukan karena sebagian siswa memiliki kekhawatiran tentang kesehatan mental masing-masing. Kekhawatiran siswa perlu direspon oleh guru dan pihak sekolah untuk memberikan informasi tentang kesehatan mental bagi siswa.



Grafik 1. Kekhawatiran tentang Kesehatan mental

Dan pada pertanyaan mengenai apakah mereka pernah terlibat dan mengalami hubungan yang toxic, 62.3% responden pernah mengalami toxic relationship.



Grafik 2. Pengalaman toxic relationship

Pengetahuan siswa mengenai toxic relationship setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi secara daring di terlihat bahwa berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi didapatkan bahwa hasil bahwa sebagian siswa melaporkan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai Kesehatan mental dan toxic relationship (n=80)

Tabel 2. Perbedaan mean pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi

Pengetahuan	Mean	SD
Pretest	55.47	10.11
Posttest	77.91	8.23

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pretest 55.47 dengan standar deviasi 10.11. Setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 77.91 dengan standar deviasi 8.23.

Remaja dapat terhindar dari toxic relationship ini dengan diberikannya pengetahuan. Remaja berada pada rentang usia optimal dalam menerima dan mengingat pengetahuan ataupun informasi yang diterimanya. Green (1991 dalam Notoatmodjo, 2014) menyatakan bahwa pengetahuan akan mengubah sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang dimiliki remaja diharapkan dapat mengubah sikap

Karawang, 28 Februari 2023

remaja dalam menjalankan hubungan dengan orang lain. Sikap tersebut juga diharapkan akan mengubah perilaku remaja dalam membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya.

Hasil postes dan pretes dari peserta psikoedukasi secara daring ini dapat dilihat adanya perbedaan. Nilai rata-rata pretest 55.47 dengan standar deviasi 10.11. Setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 77.91 dengan standar deviasi 8.23, hal ini sejalan dengan penelitian Aldi (2017) dan Handayani (2019) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengetahuan responden mengenai penatalaksanaan gastritis. Peningkatan pengetahuan tersebut karena remaja sebagai peserta webinar dapat menjawab kuesioner yang dibagikan setelah mendapatkan informasi dari narasumber mengenai toxic relationship, terjadi peningkatan pengetahuan tersebut karena remaja merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi baru. Pemberian psikoedukasi secara online mengenai toxic relationship saat webinar juga diiringi dengan pemberian media seperti powerpoint dan video mengenai kesehatan mental dan toxic relationship sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat. Penggunaan banyaknya media ini sesuai juga dengan teori Edgar Dale (1946) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar seseorang dipengaruhi oleh mata (75%) dan pendengaran (13%) (kompasiana.com).

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi secara daring mengenai toxic relationship pada peserta. Remaja harus berperan aktif untuk mencegah terciptanya hubungan interpersonal yang toxic. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan secara berkesinambungan pada remaja melalui flatform webinar sehingga meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan mencegah munculnya masalah kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, Risfan. 2017. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan klien tentang penatalaksanaan Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kerinci. Padang: Syedza Saintika.
- Amaresha, A. C., Kalmady, S. V., Joseph, B., Agarwal, S. M., Narayanaswamy, J. C., Venkatasubramanian, G., . . . Subbakrishna, D. K. (2018). Short term effects of brief need based psychoeducation on knowledge, self- stigma, and burden among siblings of persons with schizophrenia: a prospective controlled trial. *Asian journal of psychiatry*, 32, 59-66.

California: Create Space Smashwords – Toxic Relationships: 7 Alarming Signs that you are in a Toxic Relationship – a book by Morgan Lee

Costello, E., Erkanli, A., & Angold, A. (2007). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 47, 1263-1271. doi:10.1111/j.1469-7610.2006.01682.x

Damaiyanti, M. (2016). Prevalence of depression among Indonesia high school adolescents. Paper presented at the 13th International Conference on Psychiatric-Mental Health Nursing, London.

Ganasen, K., Parker, S., Hugo, C., Stein, D., Emsley, R., & Seedat, S. (2008). Mental health literacy: focus on developing countries. *African Journal of Psychiatry*, 11(1), 23-28.

Handayani, Sri Wahyuni; Dafriani, Putrid an Annita. 2019. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tebo Tengah, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. *Junal Abdimas Saintika*. Volume 1 Nomor , <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.

Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3-5.

Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.

Karimpour Vazifehkhori, A., Karimzadeh, M., Poursadeghiyan, M., & Rahmati- Najarkolaei,

F. (2018). Psychoeducation on improving mental health literacy and adjustment to illness in patients with type 2 diabetes: an experimental study. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(4),395-404.

Lam, L. T., Wong, P., & Lam, M. K. (2019). Protocol for a phase III wait-listed cluster randomised controlled trial of an intervention for mental well-being through enhancing mental health literacy and improving work friendliness in Hong Kong. *Trials*, 20(1), 1-11.

Lee, M. (2018). Toxic Relationship-7 Alarming sign that You are In Toxic Relationship.

McFarlane, W. R. (2016). Family interventions for schizophrenia and the psychoses: A review. *Family Process*, 55(3), 460-482.

Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi

Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.