



The Effect of Islamic Mental Health Psychoeducation as an Effort to Improve Mental Health Literacy in Adolescents

[Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Islami sebagai Upaya Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja]

Norhayatun¹ | Musfichin² | Mulyani³ |

¹²³Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email : norhayatuns@gmail.com, musfichin@uin-antasari.ac.id,
mulyani@uin-antasari.ac.id

ARTICLE INFO:	ABSTRACT:
<p>Correspondence: Norhayatun, norhayatuns@gmail.com</p> <p>Article History: Received: 03/08/2023 Accepted: 01/09/2023 Published: 06/09/2023</p> <p>Keywords: Islamic psychoeducation, Literacy, Mental health, Teenager</p>	<p>The lack of public understanding of mental health creates a negative stigma in society, leading to delays and inadequate treatment in addressing mental disorders. Therefore, this study aims to enhance mental health literacy among adolescents by providing Islamic mental health psychoeducation training. The research subjects were 11 students from Class XI Religion, MAN 1 Banjarmasin, utilizing a pre-experimental research design known as the one-group pretest-posttest design. The measurement tool used was the Islamic mental health literacy scale, and data analysis was conducted using a paired sample t-test. The results of this study indicated a significant difference between the pre-and post-intervention phases, as evidenced by the obtained hypothesis of $p < 0.000$ ($p < 0.05$). In conclusion, this research highlights the importance of providing Islamic mental health psychoeducation to improve mental health literacy among adolescents.</p>

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan setiap manusia, mulai dari masa anak-anak, remaja, hingga dewasa

(Kartikasari dkk. 2020). Kesehatan mental sendiri dipahami sebagai suksesnya fungsi mental, sehingga seseorang dapat mencapai kegiatan yang produktif, kesanggupan untuk berubah dan mengatasi segala kesulitan, serta terpenuhinya hubungan dengan orang lain (Yasipin, Rianti, dan Hidayat 2020). Jika kesehatan mental terganggu maka akan timbul gangguan mental yang dapat mengubah cara seseorang dalam bersikap, mengelola stres, memicu hasrat ingin menyakiti diri dan berbagai macam gangguan lainnya (Rifani dan Rahadi 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan penderita gangguan mental emosional untuk penduduk 15 tahun ke atas di Indonesia pada tahun 2013 berjumlah 6% dan mengalami peningkatan 9,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019). Namun, tingginya angka penderita gangguan mental ini tidak ditangani dengan baik. Terlihat dari kebiasaan masyarakat menengah ke bawah yang lebih memilih meminta bantuan tradisional untuk menyembuhkan gangguan mentalnya daripada meminta bantuan kepada tenaga profesional yang ahli dibidangnya. Keluarga atau kerabat penderita dari gangguan mental lebih memilih mencari bantuan seperti dukun ataupun ahli agama ketimbang bantuan secara formal seperti psikolog/psikiater. Yang pada akhirnya berdampak pada penundaan terhadap pencarian bantuan profesional (Maya 2021). Penyebab tingginya masalah kesehatan mental dikarenakan kurangnya pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan mental. Kecenderungan membaca di Indonesia terbilang sangat kurang, sehingga menyebabkan terjadinya kesalahan dalam mencerna informasi yang tepat (Aula dan Nurhayati 2020). Sosialisasi yang belum merata membuat remaja minim memperoleh informasi terkait gangguan mental sehingga berdampak pada kurangnya literasi kesehatan mental (Anditasari 2023).

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan kepercayaan terhadap gangguan mental yang membantu prevensi, manajemen serta rekognisi (Anthony F. Jorm 2000; Masitah 2019). Semakin tinggi pemahaman masyarakat terkait kesehatan mental, mereka semakin dapat mendeteksi gangguan mental dan mengelolanya secara efektif (Idham dkk. 2019; Jorm dkk. 1997). Tidak hanya itu, kepercayaan dan intensi terhadap pencarian bantuan mempengaruhi tindakan nyata pada respon seseorang dalam mendekati dan menyatakan orang dengan gangguan mental untuk penanganan yang benar. Menurut Rachmayani dan Kurniawati dalam penelitiannya yang berjudul "Studi

Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Remaja” menyatakan bahwa dari 150 remaja yang menggunakan internet, diantaranya ada sebanyak 52% masih menganggap gangguan mental seperti orang gila, stres, cacat, berperilaku aneh dan penyakit kelainan yang tidak bisa disembuhkan (Rachmayani dan Kurniawati 2016). Sulistyorini, Widodo dan Zulaicha dalam penelitian yang dilakukannya menemukan bahwa semakin tinggi pengetahuan masyarakat terhadap gangguan mental, maka sikap positif masyarakat juga akan semakin tinggi. Artinya, stigma negatif yang ada di masyarakat mengenai gangguan mental dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai gangguan mental (Rachmayani dan Kurniawati 2016).

Islam sebagai ajaran yang *kamil*, menyeluruh dan sempurna, memberikan informasi mengenai pengetahuan yang benar dan bertanggung jawab dalam mengarahkan manusia kejalan yang benar, sehingga manusia mampu untuk memelihara diri dan menjauhkan berbagai pemerasan yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun mental (Dewi, Rahman, dan Supraha 2018). Pada dasarnya, kita sebagai manusia tentulah tidak terlepas dengan yang namanya gangguan mental. Oleh karena itu, Islam sebagai agama yang merujuk kepada al-Qur'an dan hadis dapat dijadikan sebagai benteng seseorang dalam memahami dan mengatasi gangguan mental (Paizin dkk. 2022).

Psikoedukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan literasi kesehatan mental seseorang. Psikoedukasi adalah tindakan yang dilakukan pada diri sendiri, kelompok maupun keluarga yang berfokus untuk mendidik pesertanya terkait tantangan signifikansi dalam hidup, mengembangkan keterampilan *coping*, mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut (Istiqamah 2016). Menurut Lukens & McFarlane psikoedukasi adalah sebuah *treatment* atau sebuah pelatihan yang diberikan secara profesional mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi (Hastuti dan Sahrani 2018a).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, beberapa penelitian terdahulu telah menguatkan akan pentingnya literasi kesehatan mental dalam kehidupan. Peningkatan literasi kesehatan mental adalah salah satu cara untuk mengantisipasi gangguan mental dari segi pengetahuan dan keyakinan dalam mengelola kesehatan mental (Paizin dkk. 2022). Kebutuhan akan edukasi yang tinggi dapat mendorong tingkat literasi kesehatan mental pada remaja (Anditasari 2023). Hal ini sejalan dengan tujuan dari penelitian ini dengan memberikan psikoedukasi

kesehatan mental Islami diharapkan dapat berkontribusi dan menjadi terobosan baru dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja yang sesuai dengan ajaran-ajaran Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan desain *one group pre-test post-test design*. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi keberhasilan psikoedukasi kesehatan mental Islami pada remaja. Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding. Data diambil berdasarkan perbandingan hasil sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di MAN 1 Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan beberapa kriteria. Subjek harus menjadi siswa di MAN 1 Banjarmasin dan duduk di kelas XI Agama. Selain itu, subjek juga harus memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah atau sedang, yang ditentukan melalui tes saringan dan *pretest* skala literasi kesehatan mental Islami. Subjek juga harus bersedia berpartisipasi dalam pelatihan dan memberikan persetujuan yang telah diinformasikan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala literasi kesehatan mental Islami yang disusun oleh peneliti sendiri, berdasarkan teori dari Jorm. Skala ini mencakup 6 aspek, yaitu pengetahuan tentang gangguan psikologis, pengetahuan dan keyakinan tentang faktor risiko dan penyebab gangguan mental, pengetahuan dan keyakinan tentang intervensi mandiri, pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan profesional, sikap yang memfasilitasi pengakuan dan pencarian bantuan, serta pengetahuan tentang sumber informasi kesehatan mental. Skala ini terdiri dari 25 item yang mengandung item yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Skala tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan diperoleh 16 item yang valid dan reliabilitas yang dinyatakan sebagai 0,647.

Modul yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul kesehatan mental Islami yang dikembangkan berdasarkan modul literasi kesehatan mental oleh Eis Masitah tahun 2019. Modul ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan menerapkan teori-teori Islami. Pengembangan modul melibatkan dua tahap uji, yaitu validasi oleh ahli yang melibatkan 4 orang ahli, dan uji praktikalitas yang

melibatkan praktisi dan 5 orang pelajar. Hasil rata-rata validator menunjukkan tingkat validitas sebesar 87% dengan kategori sangat valid. Hasil dari ahli praktisi menunjukkan tingkat praktikalitas sebesar 84% dengan kategori praktis, sedangkan hasil rata-rata dari pelajar menunjukkan tingkat validitas sebesar 94%, yang masuk dalam kategori sangat valid.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *paired t-test* (uji-t) dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* 25. Selain itu, peneliti juga menggunakan analisis kualitatif sebagai pendukung, seperti wawancara dan observasi.

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti pengaruh psikoedukasi kesehatan mental Islami dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan bentuk perlakuan atau *treatment*, di mana materinya didasarkan pada ajaran-ajaran dalam Islam. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam mengembangkan dukungan emosional dan keterampilan, meningkatkan penerimaan diri remaja, mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan terkait situasi yang sedang dialami, serta membantu remaja memahami tantangan kehidupan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam Islam (Bhakti dan Kurniawan 2020; Shihab 2002).

Kesehatan Mental merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Roeser, Eccles, dan Strobel telah menyatakan bahwa Kesehatan Mental memiliki dua dimensi, yaitu ketidakberfungsian (kerusakan) aspek psikologis, perilaku, dan sosial, serta dimensi keberfungsian yang optimal dari segi aspek psikologis dan sosial. Kesehatan Mental juga memiliki keterkaitan yang erat dengan hubungan sosial dalam masyarakat, permasalahan yang dialami individu, peran sosial, dan pencapaian sosial di lingkungan individu tersebut.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan Mental adalah keadaan kesejahteraan individu dalam mengelola kemampuan untuk menghadapi stres dengan baik dan berpartisipasi secara efektif dalam komunitasnya. Kesehatan Mental dapat dipahami sebagai kesuksesan fungsi mental, yang melibatkan hubungan yang baik dengan orang lain serta kemampuan dalam mengatasi masalah. Namun, jika kebutuhan akan Kesehatan Mental tidak

terpenuhi, maka hal ini dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan mental seseorang dan pada akhirnya menyebabkan gangguan kesehatan mental..

Dalam pandangan Islam, Kesehatan Mental dapat diartikan sebagai keselarasan antara peran jiwa dan adaptasi individu dengan orang lain dan lingkungannya. Konsep ini didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai petunjuk hidup di dunia serta untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah, dari Nabi Muhammad Saw bahwa beliau bersabda: "Tidaklah seorang muslim ditimpa suatu kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan, gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah Swt akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya". (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Hadis tersebut menjelaskan bahwa sekecil apapun ujian yang dirasakan jika seseorang mampu bersabar, maka Allah Swt akan menghapus dosanya. Jika seseorang mendapat musibah, kemudian dia bersabar maka itu lebih baik (Muhammad Mush'ab M dkk. 2020).

Pada dasarnya agama tidak bisa terlepas dengan kehidupan manusia (Nizar 2018). Secara fitrahnya, Allah Swt menciptakan manusia memiliki naluri untuk beragama (Ariadi 2019). Peningkaran manusia terhadap agama biasanya dikarenakan faktor tertentu yang disebabkan oleh diri sendiri ataupun lingkungannya (Sudirman 2019). Namun, dorongan untuk mengabaikan agama itu akan terasa sulit karena pada dasarnya manusia memiliki unsur batin yang akan mendorongnya agar tunduk kepada zat yang gaib, hal ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian yang dinamakan pribadi (*self*) atau hati nurani (*coscience of man*) (Hamid 2017).

Agama sebagai terapi kesehatan mental sudah dijelaskan dalam ayat-ayat al-Qur'an, salah satunya surah Ar Ra'ad ayat 28:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram"

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah (2002) kata *zikr* awalnya menyebutkan dengan lidah kemudian berkembang menjadi mengingat, dengan ini dapat dipahami arti menyebut nama Allah Swt yang agung. Kontek ayat tersebut tentang *zikrullāh* yang melahirkan ketentraman hati yang meliputi keagungan, perintah dan larangan dari Allah Swt, serta sebagai penolong dan pelindung. Hanya dengan semata-mata mengingat Allah Swt hati menjadi

tenteram dan damai. Jika manusia lupa dengan penciptanya dan kehilangan *God view-nya*, kehidupan pun akan menjadi hampa (Budiharjo 2020). Oleh karena itu, jika kita mengingat Allah Swt maka kita akan memperoleh ketenangan dan ketentraman yang mampu menjauhkan kita dari gangguan mental. Hal ini juga tidak terlepas dengan pengetahuan kita mengenai kesehatan mental atau literasi kesehatan mental.

Menurut Jorm literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan kepercayaan mengenai gangguan mental yang membantu pengakuan, pencegahan atau manajemen (Masitah 2019). Kurangnya literasi kesehatan mental pada remaja ini dapat dilihat dari beberapa aspek atau komponen dalam literasi kesehatan mental diantaranya aspek pengetahuan tentang gangguan psikologis, dilihat dari pemahaman seseorang mengenai gangguan mental. Aspek pengetahuan dan keyakinan tentang faktor dan penyebab risiko gangguan mental, dapat dilihat dari pemahaman dan pengetahuan seseorang terkait dengan faktor dan penyebab apa saja yang dapat berpotensi dalam gangguan mental seseorang. Aspek pengetahuan dan keyakinan tentang intervensi *self-help*, dilihat dari pemahaman seseorang dalam mencari dukungan dari keluarga, teman, dan terlibat dalam berbagai aktivitas positif lainnya. Aspek pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan profesional, dapat dilihat dari pemahaman seseorang terkait dengan pentingnya meminta bantuan profesional dalam mengatasi gangguan mental seperti psikolog ataupun psikiater. Aspek sikap yang memfasilitasi pengakuan dan mencari bantuan, dapat dilihat dari kesadaran seseorang terhadap gangguan mental dan tindakan yang akan dilakukan untuk mencari bantuan terkait dengan permasalahan gangguan mental. Dan aspek pengetahuan tentang sumber mencari informasi kesehatan mental, dilihat dari pemahaman seseorang dalam mencari informasi terkait kesehatan mental bisa melalui jurnal, televisi, pengalaman pribadi dan sebagainya (A. F. Jorm 2000).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sendiri, hasil penelitian ini menemukan bahwa ketika melakukan *screening test* kepada siswa kelas XI Agama MAN 1 Banjarmasin yang berjumlah 61 orang, diperoleh skor dengan kategori rendah sebanyak 7 orang atau 12%, kategori sedang sebanyak 46 orang atau 75% dan kategori tinggi sebanyak 8 orang atau 13%. Dari 61 siswa peneliti mengambil kategori rendah dan sedang dengan jumlah 53 orang siswa. Kemudian, dari 53 siswa ini peneliti hanya mengambil sebanyak 11 orang siswa 2 orang laki-laki dan 9 orang perempuan dengan alasan karena keterbatasan

waktu, tempat dan biaya serta atas dasar kesediaan subjek dalam mengikuti pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami.

Menurut Lukens & McFarlane psikoedukasi adalah sebuah *treatment* atau sebuah pelatihan yang diberikan secara profesional mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi (Hastuti dan Sahrani 2018). Sedangkan, psikoedukasi Islam sendiri adalah *treatment* atau pelatihan *problem solving* dalam memberikan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi individu, kelompok ataupun keluarga dan melatih kemampuan *life skills* seseorang berdasarkan ajaran Islam. Untuk itu, pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami dalam penelitian ini sebagai bentuk *treatment* atau memberikan perlakuan dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja yang bertujuan sebagai penambah pengetahuan bagi remaja dalam memahami kesehatan mental, terutama dalam Islam sendiri.

Allah Swt berfirman dalam surah Yunus ayat 57 :

"Wahai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan obat bagi apa yang terdapat dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi-bagi orang mukmin."

Ayat ini menurut tafsir al-misbah (2002) menegaskan bahwa al-Qur'an adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan dalam dada diartikan dengan hati, yang menunjukkan bahwa wahyu-wahyu ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan semacamnya. Ayat tersebut juga menegaskan adanya 4 fungsi al-Qur'an yaitu pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat. Thahir Ibn Asyur mengemukakan bahwa ayat ini mengumpamakan tentang jiwa manusia yang berkaitan dengan kehadiran al-Qur'an (Shihab 2002).

Jika diterapkan dalam konteks pengetahuan kesehatan mental, pengajaran Al-Qur'an dapat menjadi awal yang menyentuh hati yang masih diliputi keraguan dan ketidaktahuan akal terkait masalah kesehatan mental. Dengan pengajaran Al-Qur'an ini, hati akan berubah menjadi penuh keimanan dan kesadaran akan masalah kesehatan mental. Ayat-ayat Al-Qur'an ini menjadi obat bagi berbagai penyakit gangguan mental. Dari sinilah, jiwa seseorang menjadi lebih siap untuk meningkatkan diri dan memperoleh petunjuk pengetahuan yang benar, sehingga terbentuk akhlak yang mulia, amal kebajikan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta pada akhirnya menerima rahmat dari-Nya. Surah Yunus ayat 57

juga menekankan agar manusia menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan hidup, karena di dalam Al-Qur'an terdapat obat untuk segala jenis penyakit, terutama penyakit batiniah. Dengan demikian, manusia lebih mudah memperoleh manfaat terutama dalam menjaga kesehatan mental.

Pemberian perlakuan atau psikoedukasi kesehatan mental Islami kepada siswa kelas XI MAN 1 Banjarmasin dilakukan pada hari Rabu, tanggal 23 November 2022. Psikoedukasi ini terdiri dari 6 sesi, yaitu sesi 1 yang membahas pentingnya kesehatan mental pada remaja, sesi 2 tentang mengatasi stigma, sesi 3 yang memahami konsep kesehatan mental dan gangguan mental, sesi 4 yang membahas gangguan mental spesifik pada remaja, sesi 5 yang membahas mencari bantuan dan menemukan dukungan, dan sesi 6 yang membahas cara mendapatkan dan mempertahankan kesehatan mental yang positif. Pada sesi terakhir, subjek juga diajarkan teknik relaksasi agar dapat mengelola emosi, termasuk mengurangi stres. Selama pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami ini, subjek melaporkan perubahan sudut pandang terhadap psikolog, memahami lebih baik peran dan fungsi psikolog dalam mengatasi gangguan mental. Mereka juga menjadi lebih paham dan mengerti mengenai masalah gangguan mental serta mengetahui bagaimana mengatasi masalah kesehatan mental dalam Islam.

Table 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kelompok Eksperimen				
Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
NZA	33	Rendah	50	Sedang
SN	40	Rendah	53	Sedang
NN	32	Rendah	46	Sedang
SR	29	Rendah	49	Sedang
AY	28	Rendah	45	Sedang
KN	38	Rendah	54	Sedang
RA	34	Rendah	42	Sedang
NSH	42	Sedang	58	Tinggi
W	49	Sedang	56	Sedang
MF	44	Sedang	55	Sedang
ANF	47	Sedang	56	Sedang

Tabel 1 menjelaskan perbedaan skor subjek antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami. Tabel tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan literasi kesehatan mental pada subjek setelah pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami dilaksanakan dilihat dari skor *posttest* yang mengalami peningkatan.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Subjek Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	11	28	49	37,82	7,181
Posttest	11	42	58	51,27	5,236
Valid N (Listwise)	11				

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan mental dari nilai minimum sebesar 14 dengan nilai *pretest* yang awalnya 28 menjadi 42 pada saat *posttest* dan nilai maximum sebesar 9 dengan nilai *pretest* 49 menjadi 58 pada saat *posttest*. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai rata-rata atau mean dari literasi kesehatan mental subjek yang mengalami peningkatan sebesar 13,45 setelah diberikannya psikoedukasi kesehatan mental Islami dilihat dari nilai *pretest* sebesar 37,28 menjadi 51,27 pada saat *posttest*.

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		11	11
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37,82	51,27
	Std. Deviation	7,181	5,236
Most Extreme Differences	Absolute	,157	,175
	Positive	,157	,116
	Negative	-,086	-,175
Kolmogorov-Smirnov Z		,157	,175
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Tabel 3 menunjukkan nilai uji normalitas *pretest* dan *posttest* pada 11 orang subjek dengan nilai rata-rata atau *mean* sebesar 37,82 untuk *pretest* dan 51,27 untuk *posttest* serta *standar deviasi* masing-masing data sebesar 7,181 dan 5,236. Nilai *Z kolmogorov-smirnov* pada *pretest* sebesar 0,157 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan Nilai *Z* pada *posttest* sebesar 0,175 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200. Hasil uji normalitas data tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau nilai $p > 0,05$ atau $0,200 > 0,05$ yang berarti data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas <i>Pretest-Posttest</i>				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest	1,576	1	20	,224

df=degree of freedom, sig=signifikansi

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji homogenitas dengan nilai signifikansi atau nilai $p > 0,05$ yaitu $0,224 > 0,05$, artinya data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen atau memiliki varian yang sama.

Tabel 5. Hasil Analisis Hipotesis Uji *Paired Sample T Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence interval of the difference		t	df	Sig(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest-Posttest	-13,455	4,228	1,275	-16,295	-10,614	-10,555	10	,000

df=degree of freedom

Berdasarkan data uji hipotesis pada Tabel 5, ditemukan bahwa nilai $t = -10,555$ dan nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami.

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental Islami memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin. Selain itu, evaluasi

pelatihan menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan psikoedukasi literasi kesehatan mental Islami, peserta menjadi lebih memahami masalah kesehatan mental dan gangguan mental. Pandangan mereka terhadap fungsi dan peran psikolog juga berubah, dan peserta lebih paham dalam mengatasi gangguan mental secara umum maupun sesuai dengan ajaran Islam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariyanti pada tahun 2022 dalam penelitiannya yang berjudul “Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja”, serta penelitian Dwiyanana dan Listyani pada tahun 2020 dalam penelitian mereka yang berjudul “Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN A Yogyakarta”. Kedua penelitian tersebut membuktikan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan literasi kesehatan mental. Menurut Dwiyanana dan Widuri (2020), melalui metode psikoedukasi yang terkait dengan materi tentang kesehatan mental dan pemahaman mengenai gangguan mental, dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama di lingkungan sekolah, untuk mengurangi stigma negatif terhadap penderita gangguan mental (Dwiyanana dan Widuri 2020). Temuan saat ini juga mendukung studi sebelumnya yang menekankan urgensi literasi kesehatan mental Islami dan pentingnya menggunakan strategi khusus, seperti psikoedukasi, untuk meningkatkan literasi kesehatan mental (Anditasari 2023). Penelitian ini tidak hanya menghasilkan bukti adanya peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja, tetapi juga memberikan kontribusi baru dengan memberikan psikoedukasi yang diaplikasikan berdasarkan ajaran Islam.

Kesimpulan

Agama Islam memiliki peran penting dalam membantu manusia mengatasi masalah mental dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa memberikan psikoedukasi kesehatan mental Islami kepada remaja dapat meningkatkan literasi kesehatan mental mereka. Hal ini terlihat dari peningkatan skor minimum dan maksimum yang terjadi. Terdapat peningkatan juga pada nilai rata-rata skor, yaitu dari 37,82 (*pretest*) menjadi 51,27 (*posttest*) dengan peningkatan sebesar 13,45.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai $t = -10,555$ dan $p = 0,000$, $p < 0,05$. Artinya, terdapat perbedaan skor literasi kesehatan mental

yang sangat signifikan antara sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami. Semakin tinggi literasi kesehatan mental pada remaja, semakin mudah bagi mereka dalam mengelola kesehatan mental. Sebaliknya, semakin rendah literasi kesehatan mental seseorang, akan berdampak negatif pada kesehatan mentalnya.

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk mengembangkan pemberian *treatment* lainnya, misalnya yang berkaitan dengan gangguan mental secara spesifik atau stigma di masyarakat. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan *follow-up* terhadap hasil pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami kepada subjek, guna mengetahui konsistensi peningkatan literasi kesehatan mental. Selain itu, penelitian berikutnya disarankan untuk menambah jumlah subjek serta memperpanjang jarak sesi pelatihan agar materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami.

Daftar Pustaka

- Anditasari, Putri. 2023. "Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Covid 19)." *Khazanah Multidisiplin* 4(1):71–96. doi: <https://doi.org/10.15575/kl.v4i1.23907>.
- Ariadi, Purmansyah. 2019. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3(2):118–27. doi: 10.32502/sm.v3i2.1433.
- Aula, Yurida Nor, dan Faridha Nurhayati. 2020. "Hubungan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kota Surabaya." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 08 No. 1:139–44. doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani-issue/archive>.
- Bhakti, Caraka Putra, dan Shopyan Jepri Kurniawan. 2020. "Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19." 53–60.
- Dewi, Retno Lelyani, Imas Kania Rahman, dan Wido Supraha. 2018. "Psikoedukasi Islami Pendidikan Seks Sebagai Medium Alternatif Pencegahan Kekerasan Seks Pada Anak." 221–31.
- Dwiyani, Baiq Fira, dan Erlina Listyani Widuri. 2020. "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN 'A' Yogyakarta." *Universitas Ahmad Dahlan* 1–7.

- Hamid, Abdul. 2017. "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3 No 1:1–84.
- Hastuti, Rahmah, dan Riana Sahrani. 2018. "Psikoedukasi Strategi Mengelola Kelas Bagi Guru Di Sekolah Dasar." s1, no. 2.
- Idham, Azmul Fuady, Puji Rahayu, Azzah A. As-Sahih, Syurawasti Muhiddin, dan M. Arief Sumantri. 2019. "Trend Literasi Kesehatan Mental." 9.
- Istiqamah. 2016. "Layanan Bimbingan Kelompok Sebagai Media dalam Psikoedukasi Anti Kriminal Di Sekolah." *Jurnal Psikologi Al-Qalb*, 8, No. 1:25–32.
- Jorm, A. F. 2000. "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about Mental Disorders." *British Journal of Psychiatry* 177(5):396–401. doi: 10.1192/bjp.177.5.396.
- Jorm, Anthony F, A. .. E. Korten, P. A. Jacomb, H. Christensen, B. Rodgers, dan P. Pollitt. 1997. "Mental Health literacy. A Survey of The Public's Ability to Recognise Mental Disorders and Their Beliefs About The Effectiveness of Treatment." *Med J Aust*, 166 (4):182–86.
- Kartikasari, M. N. D., Y. Fitria, F. E. Damayanti, dan Yunike. 2020. *Kesehatan Mental*. PT Global Eksekutif Teknologi Anggota IKAPI.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Nasional*. Jakarta.
- Masitah, Eis. 2019. "Validasi Modul Literasi Kesehatan Mental Untuk Meningkatkan Self Efficacy Guru Pendamping Dalam Melakukan Deteksi Dini Permasalahan Kesehatan Mental Di Sekolah Berasrama." Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Maya, Nanda. 2021. "Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 7(1):20–32. doi: 10.22146/gamajop.58470.
- Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, dan Vika Sarika. 2020. "Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs." *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 5(2):99–110. doi: 10.51590/waraqat.v5i2.118.

- Nizar. 2018. "Hubungan Etika dan Agama dalam Kehidupan Sosial." *Jurnal Arajang* 1 No. 1:27–35. doi: <https://doi.org/10.31605/arajang.v1i1.44>.
- Paizin, Abib Taupik, Salman Mubarak, Tsamrotul Fitriyah, dan Yovian Yustiko Prasetya. 2022. "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Agama." *Edunity: Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan* 01(01). doi: <https://doi.org/10.57096/edunity.v1i01.4>.
- Rachmayani, D., dan Y. Kurniawati. 2016. "Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi." 91–100.
- Rifani, Dira Anjanita, dan Dedi Riyanto Rahadi. 2021. "Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid 19." *Jurnal Manajemen Bisnis* 18, No. 1:23–34. doi: <http://journal.undiknas.ac.id/index.php/magister-manajemen/>.
- Samain, dan Budiharjo. 2020. "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1 No. 2:18–29.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati.
- Sudirman. 2019. "Hubungan Agama dan Kesehatan Mental." *Scholastica : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 1 No. 1:1–12.
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat. 2020. "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Mantiq* V No.1:25–31.

