

## ABSTRAK

**Norhayatun**, 180103040328, *Efektivitas Psikoedukasi Kesehatan Mental Islami Sebagai Upaya Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja (Studi Eksperimen pada Siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin)*, Pembimbing: (1) Musfichin, MA (2) Dra. Mulyani, M. Ag

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Literasi, Psikoedukasi Islami, Remaja.

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan setiap individu. Namun, realitanya kesehatan mental ini masih menjadi hal yang tabu di masyarakat. Banyaknya stigma dan penanganan yang kurang tepat terkait dengan gangguan mental, membuktikan bahwa literasi kesehatan mental di masyarakat sendiri perlu ditingkatkan lagi. Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin dengan memberikan pelatihan berupa psikoedukasi kesehatan mental Islami.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu psikoedukasi kesehatan mental Islami (X) dan literasi kesehatan mental (Y). Alat pengumpulan datanya yaitu skala literasi kesehatan mental Islami yang terdiri dari 16 item yang sudah di uji kevalidannya dan kereliabilitasnya dengan nilai reliabel 0,647. Teknik pengambilan sampelnya adalah teknik sampel *purposive (purposive sampling)*, dengan jumlah subjek sebanyak 11 orang siswa. Analisis datanya menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS versi 25.0. Serta analisis pendukung dengan menggunakan observasi dan wawancara.

Hasil data kuantitatif yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya efektivitas peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja atau siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya psikoedukasi kesehatan mental Islami. Dengan hasil skor peningkatan minimum dari 28 (*pretest*) menjadi 42 (*posttest*) dan skor peningkatan maximum dari 49 (*pretest*) menjadi 58 (*posttest*) serta nilai mean atau nilai rata-rata sebesar 13,45. Hasil uji prasyarat normalitas adalah nilai  $p > 0,05$  atau nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal dan homogenitas dengan nilai  $p > 0,05$  atau  $0,224 > 0,05$ , yang artinya data bersifat homogen atau memiliki variasi yang sama. Untuk hasil uji hipotesis didapat nilai  $t = -10,555$  dan nilai  $p < 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$ , yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya perlakuan, maka pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja