

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada beberapa tahun belakangan ini, kita dihadapkan oleh penyebaran penyakit Covid-19 yang sudah banyak merenggut korban jiwa. Penyebaran virus Covid-19 ini awalnya ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, China terhitung sejak bulan Desember 2019. Kemudian, dengan penyebarannya yang sangat cepat akhirnya berdampak di berbagai belahan negara di dunia, salah satunya adalah Indonesia. Oleh karena itu, dengan adanya epidemi penyakit yang menyebar luas di seluruh dunia, maka pada tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).¹

Pada 22 Juli 2021, ada sekitar 3.033.339 kasus Covid-19 terkonfirmasi di Indonesia. Sementara itu, ada sekitar 2.392.923 kasus yang berhasil sembuh namun ada juga 79.032 jiwa dari total kasus tersebut tidak tertolong.² Hal ini tentunya membuat pemerintah mengambil berbagai macam tindakan dalam mencegah penyebaran Covid-19 untuk meminimalisir tingginya tingkat penyebaran pandemi di Indonesia. Aturan yang dibuat ini pun sedikit banyaknya memberikan pengaruh di berbagai aspek kehidupan salah satunya adalah lembaga pendidikan.

¹ Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, "WHO Tetapkan Covid-19 Sebagai Pandemi," Berita, *WHO Tetapkan Covid-19 Sebagai Pandemi* (blog), March 12, 2020, linkes.gorontaloprov.go.id. (Diakses pada tanggal 18 Juni 2023)

² Bayu Seno Aji et al., "Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19," *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas* 1, no. 2 (2021): 113.

Upaya tanggap bencana yang dilakukan oleh pemerintah dengan mengeluarkan peraturan belajar mengajar di rumah pada tingkatan pendidikan dari sekolah dasar dan sekolah menengah hingga perguruan tinggi diatur dalam Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 mengenai pencegahan Covid-19 pada satuan pendidikan dan Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkannya sebagai bahan pembelajaran. Proses pembelajaran yang mengalami perubahan ini tentunya memiliki dampak bagi kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan oleh Satgas Covid-19 sendiri menjelaskan bahwa 47% anak merasakan bosan berada di rumah, 35% anak merasa cemas tertinggal dalam pelajaran, 20% anak merindukan teman-temannya di sekolah, 15% anak merasa tidak aman, dan 10% anak merasa cemas terhadap perekonomian keluarganya.³

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu dalam mengelola kemampuan stresnya untuk bekerja dengan baik dan berperan serta di komunitasnya.⁴ Kesehatan mental juga dipahami sebagai suksesnya fungsi mental, sehingga tercapai kegiatan yang produktif, hubungan dengan orang lain pun juga terpenuhi, dan adanya kesanggupan untuk berubah dan mengatasi segala kesulitan. Jika kesehatan mental tidak terpenuhi maka akan memberikan dampak bagi kesehatan mental yang akhirnya menyebabkan gangguan pada

³ Fatimah Nur Rahma, Fransisca Wulandari, dan Difa Ul Husna, "Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar," *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 5 (11 Juli 2021): 2470–77, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.864>

⁴ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan mental)," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 2 (October 1, 2015): 253, <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.

kesehatan mental seperti stres, cemas, depresi, gangguan pemusatan, dan sebagainya.

Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) mengenai kondisi emosional siswa, ada lebih dari 3.200 anak SD dan SMA pada Juli 2020 menunjukkan gejala depresi sebanyak 93% dengan usia antara 14-18 tahun, dan sebanyak 7% antara usia 10-13 tahun. Kemudian, KPAI menyatakan seorang siswa kelas 12 di salah satu sekolah di Kabupaten Tangerang dirawat di rumah sakit, dan dirujuk ke RSJ Grogol, Jakarta Barat diduga mengalami depresi pada bulan November tahun 2020 lalu. Menurut penjelasannya, keluarga berasumsi anak tersebut depresi karena banyaknya tugas belajar daring selama masa pandemi Covid-19.⁵ Hal ini membuktikan masa pandemi yang kita rasakan beberapa tahun terakhir memberikan dampak yang kurang baik untuk kesehatan mental khususnya untuk remaja yang sedang menempuh pendidikan.

Berdasarkan pandangan Islam sendiri kesehatan mental adalah keselarasan antara peran jiwa dan adaptasi individu, orang lain, ataupun lingkungan di sekitarnya berdasarkan *Al-Qur'an* dan *As-Sunnah* sebagai petunjuk hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Permasalahan kesehatan mental sebagai bentuk bagian dari kesengsaraan manusia dan sering di sebut sebagai cara untuk menebus dosa atau sebagai ujian dari Allah Swt.⁶

⁵ Hindyah Ike Suhariati, "Hubungan peran keluarga dengan depresi remaja belajar daring selama pandemi COVID-19," *Jurnal Keperawatan* 19, no. 1 (2021): 27, <https://doi.org/10.35874/jkp.v19i1.841>.

⁶ Muhammad Mush'ab M et al., "Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs," *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (2020): 101, <https://doi.org/10.51590/waraqat.v5i2.118>.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

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".⁷ (HR. Al-Bukhari, No:5641 dan Muslim, No:2573).

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.⁸ Agama untuk terapi kesehatan mental dalam Islam sudah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Quran, salah satunya yang membahas mengenai ketenangan dan kebahagiaan adalah Q.S. ar Ra'd/13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang"⁹(Q.S. ar Ra'd/13:28)

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menerangkan 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

⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Shahih Bukhari Muslim (Al-Lu'Lu' Wal Marjan)* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 973.

⁸ Muhammad Mush'ab M et al., "Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs," 101.

⁹ *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Balitbang Diklat KEMENAG RI, 2019).

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.¹⁰ 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.

Untuk hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 5 orang remaja berstatus pelajar di sekolah MAN sederajat yang ada di wilayah Banjarmasin dan sekitarnya yang dipilih secara acak, ketika dihadapkan dengan pertanyaan mengenai pengetahuannya terkait kesehatan mental, subjek 1 berpendapat kesehatan mental itu seperti orang gila, subjek 2 mengatakan tidak tahu, subjek 3 beranggapan kesehatan mental adalah sesuatu yang terjadi dalam diri seseorang secara pikiran, tanpa diketahui banyak orang, subjek 4 mengatakan kesehatan mental seperti stres, dan subjek 5 mengartikannya sebagai kemampuan. Kemudian ketika dihadapkan dengan pertanyaan apakah mereka mengalami stres dengan situasi pandemi sekarang yang mengharuskan mereka bersekolah di rumah, mereka pun mengaku mengalami stres karena banyaknya tugas dan 1 orang di antara mereka mengaku merasa putus asa dan berniat ingin berhenti sekolah.

Peneliti juga menanyakan apa yang dilakukan subjek ketika berada pada kondisi stres tersebut, kemudian subjek 1 menjawab dia akan keluar rumah dan menghayal, subjek 2 menjawab pada fase itu yang dilakukan merenung di

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 223.

kamar, subjek 3 memilih untuk mengerjakan tugas secara perlahan, subjek 4 menjawab untuk menenangkan diri dan subjek 5 memilih untuk bersabar dan mencari jalan keluarnya. Tidak hanya itu, peneliti juga mengambil beberapa sampel untuk memperkuat studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuisioner tes pengetahuan literasi kesehatan mental secara *online* di tiga sekolah MAN yang ada di Banjarmasin, yaitu MAN 1 Banjarmasin, MAN 2 Banjarmasin dan MAN 3 Banjarmasin, total keseluruhan yang mengisi kuisioner ada 29 orang. Hasil dari kuisioner tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental pada MAN 1 Banjarmasin memiliki skor 11% untuk kategori rendah, 21% untuk kategori sedang dan 3% untuk kategori tinggi. Pada MAN 2 Banjarmasin memiliki skor 0% untuk kategori rendah, 3% untuk kategori sedang dan 3% untuk kategori tinggi. Pada MAN 3 Banjarmasin memiliki skor 0% untuk kategori rendah, 42% untuk kategori sedang, dan 17% untuk kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata literasi kesehatan mental pada sekolah MAN yang ada di Banjarmasin lebih dominan pada kategori sedang dan literasi kesehatan mental pada MAN 1 Banjarmasin memiliki kategori rendah paling banyak dari pada MAN 2 dan MAN 3 Banjarmasin. Untuk itu, dilihat dari hasil wawancara dan penyebaran kuisioner untuk studi pendahuluan yang telah dilakukan, pengetahuan terkait dengan kesehatan mental perlu disampaikan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuannya, karena hal ini tentunya juga berpengaruh pada cara penanganan yang mereka lakukan ketika berada dalam kondisi stres atau kondisi yang buruk.¹¹

¹¹ Fiona dkk., Wawancara, Whatsapp, 15 Juli 2021

Selaras dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang menunjukkan bahwa jumlah penyakit untuk penderita gangguan mental emosional pada penduduk 15 tahun ke atas di Indonesia pada tahun 2013 berjumlah 6% dan mengalami peningkatan 9,8% pada tahun 2018. Di Kalimantan Selatan sendiri jumlah keseluruhan penderita gangguan mental emosional untuk penduduk 15 tahun ke atas pada tahun 2013 adalah 5,1%, lalu pada tahun 2018 meningkat menjadi 7,8%.¹² 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 untuk menangani gangguan mental tersebut. Keluarga atau kerabat penderita dari gangguan mental lebih memilih mencari bantuan seperti dukun ataupun ahli agama ketimbang bantuan secara formal seperti psikolog/psikiater. Pada akhirnya mengakibatkan penundaan terhadap pencarian bantuan profesional.¹³

Maya memaparkan bahwa adanya penundaan untuk mencari bantuan profesional dikarenakan rendahnya tingkat kepedulian masyarakat mengenai pentingnya profesional *help-seeking*. Terlihat dari data Riskesdas tahun 2018 ada sekitar 1588 Anggota Rumah Tangga (ART) yang didiagnosis mengalami gangguan jiwa *skizofrenia/psikosis*, namun hanya 48,9% yang secara teratur selama satu bulan terakhir berobat ke rumah sakit. Penyebab yang membuat

¹² Tim Riskesdas, "Laporan Nasional RISKESDAS 2018," Nasional (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019), 226.

¹³ Nanda Maya, "Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 7, no. 1 (28 Mei 2021): 20–32, <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>

mereka tidak rutin berobat, salah satunya adalah karena merasa sudah sehat. Ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka tidak rutin untuk berobat di antaranya kurangnya literasi kesehatan mental dan stigma masyarakat mengenai penderita gangguan mental.¹⁴

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan kepercayaan terhadap gangguan mental yang membantu prevensi, manajemen serta rekognisi, hal ini tentu ada hubungannya dengan kepercayaan serta tindakan dalam mencari bantuan profesional. Kepercayaan dan intensi terhadap pencarian bantuan mempengaruhi tindakan nyata pada respon seseorang dalam mendekati dan menyatakan orang dengan gangguan mental untuk penanganan yang benar.¹⁵ Beberapa penelitian sendiri sudah berusaha menelaah literasi kesehatan mental di masyarakat, di antaranya mengenai gangguan kecemasan, gangguan *skizofrenia* dan gangguan kepribadian.

Menurut Rachmayani dan Kurniawati dalam penelitiannya yang berjudul “Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Remaja” menyatakan bahwa dari 150 remaja yang menggunakan internet, di antaranya ada sebanyak 52% masih mencap gangguan mental seperti orang gila, stres, cacat, berperilaku aneh dan penyakit kelainan yang tidak bisa disembuhkan.¹⁶ Hal ini menunjukkan bahwa pandangan negatif mengenai gangguan mental masih mendominasi di Indonesia. Untuk mengatasi hal ini maka diperlukan cara untuk mengubah sudut pandang masyarakat terkait mengenai kesehatan mental

¹⁴ Maya, 23

¹⁵ Fx Wahyu Widianoro and Arundati Shinta, “Literasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Siaran Interaktif Radio,” 2021, 368.

¹⁶ Dita Rachmayani and Yunita Kurniawati, “Studi Awal : Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi,” *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 2017, 91–100.

khususnya para remaja. 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.¹⁷

Islam sebagai ajaran yang 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 pemeerasan yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun mental.¹⁸ Pada dasarnya kita sebagai manusia tentulah tidak terlepas dengan yang namanya gangguan mental. Oleh karena itu, Islam sebagai agama yang mengacu kepada al-Qur'an dan hadis dapat dijadikan sebagai benteng seseorang dalam memahami dan mengatasi gangguan mental. Berkaca dari masa pandemi dan berbagai macam penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian psikoedukasi terkait dengan literasi kesehatan mental kepada remaja sangat penting untuk dilakukan karena dapat memberikan pemahaman dan mengubah sudut pandang remaja mengenai kesehatan mental.

Beberapa penelitian terdahulu juga telah menguatkan pentingnya literasi kesehatan mental dalam kehidupan. Sejalan dengan tujuan penelitian ini dengan memberikan psikoedukasi diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan

¹⁷ Rachmayani and Kurniawati, 92.

¹⁸ Retno Lelyani Dewi, Imas Kania Rahman, and Wido Supraha, "Psikoedukasi Islami Pendidikan Seks Sebagai Medium Alternatif Pencegahan Kekerasan Seks Pada Anak," 2018, 221–31.

mental remaja yang tentunya juga disesuaikan dengan ajaran-ajaran Islam. Peningkatan literasi kesehatan mental adalah salah satu cara untuk mengantisipasi gangguan mental dari segi pengetahuan dan keyakinan dalam mengelola kesehatan mental.¹⁹ Kebutuhan akan edukasi yang tinggi dapat mendorong tingkat literasi kesehatan mental pada remaja.²⁰

Psikoedukasi merupakan 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. Menurut Lukens & McFarlane psikoedukasi adalah sebuah *treatment* atau sebuah pelatihan yang diberikan secara profesional mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi.²¹

Psikoedukasi Islam sendiri adalah sebuah layanan publik di bidang psikologi konseling untuk memberikan sebuah informasi menggunakan berbagai macam media dan pendekatan. Membangun budaya literasi kesehatan mental terhadap remaja berdasarkan pada ajaran Islam. Kelompok-kelompok klien yang menjadi sasaran psikoedukasi Islami adalah para remaja yang tidak memiliki pengetahuan tentang literasi kesehatan mental atau remaja yang kurang pengetahuannya terhadap kesehatan mental. Sehingga diharapkan remaja paham akan pentingnya literasi kesehatan mental secara tepat dan

¹⁹ Abib Taupik Paizin et al., "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Agama," *Edunity : Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan* 01, no. 01 (2022), <https://doi.org/10.57096/edunity.v1i01.4>.

²⁰ Putri Anditasari, "Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Covid 19)," *Khazanah Multidisiplin* 4, no. 1 (2023): 71–96, <https://doi.org/10.15575/kl.v4i1.23907>.

²¹ Rahmah Hastuti dan Riana Sahrani, "Psikoedukasi Strategi Mengelola Kelas Bagi Guru Di Sekolah Dasar" s1, no. 2 (2018): 22

sesuai.²² Untuk itu, penelitian ini memberikan solusi berupa pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami untuk mengatasi permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya. Psikoedukasi ini nantinya akan diukur keefektifitasannya untuk mengetahui apakah psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja atau tidak.

Efektivitas adalah ketercapaian atau keberhasilan suatu tujuan sesuai dengan rencana dan kebutuhan yang diperlukan baik dalam penggunaan data, sarana maupun prasarana.²³ Efektivitas ini adalah salah satu faktor penting dalam psikoedukasi karena menentukan tingkat keberhasilan pelatihan yang diberikan. Efektivitas ini menjadi tolak ukur sejauh mana psikoedukasi tersebut mampu dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

Penelitian ini ditujukan untuk melihat efektivitas psikoedukasi kesehatan mental Islami yang bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami bisa dijadikan sebagai alternatif dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja khususnya remaja yang menempuh pendidikan di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 1 di kota Banjarmasin. Peneliti juga mengambil subjek kelas 11 sebagai penelitian dikarenakan siswa kelas 11 sebelumnya pernah bersekolah secara daring.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat literasi kesehatan remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin?

²² Baiq Fira and Dwiyan, "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Guru Dan Anak Di SMPN 'A' Yogyakarta," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, September 16, 2016.

²³ Hamdani, *Strategi Belajar Mengajar* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 36.

2. Sejauhmana efektivitas psikoedukasi kesehatan mental Islami dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dibuat dengan tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui sejauhmana efektivitas psikoedukasi kesehatan mental Islami dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan Psikologis, terutama Psikologi Islam dan Psikologi Klinis di UIN Antasari Banjarmasin mengenai efektivitas psikoedukasi kesehatan mental Islami sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.
 - b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi dan rujukan untuk penelitian berikutnya mengenai psikoedukasi kesehatan mental Islami sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja bagi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin maupun Fakultas Ushuluddin dan Humaniora khususnya untuk prodi Psikologi Islam.

2. Secara Praktis

- a. Diharapkan mampu membuat remaja menyadari pentingnya literasi kesehatan mental untuk dirinya maupun orang disekitarnya.
- b. Diharapkan bisa bermanfaat sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi para pembaca maupun masyarakat umum mengenai upaya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja dengan pemberian psikoedukasi kesehatan mental Islami.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan solusi atau gambaran kepada masyarakat umum khususnya remaja mengenai upaya dalam meningkatkan literasi kesehatan mentalnya.

E. Definisi Operasional

1. Efektivitas

Efektivitas adalah ketercapaian atau keberhasilan suatu tujuan sesuai dengan rencana dan kebutuhan yang diperlukan baik dalam penggunaan data, sarana maupun prasarana.²⁴ Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah keberhasilan dalam mencapai peningkatan literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

2. Psikoedukasi Kesehatan Mental Islami

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. Psikoedukasi adalah sebuah

²⁴ Hamdani, 38.

treatment atau sebuah pelatihan yang diberikan secara profesional untuk mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi.²⁵ Kesehatan mental Islami adalah keselarasan antara peran jiwa dan adaptasi individu, orang lain, ataupun lingkungan di sekitarnya berdasarkan *Al-Qur'an* dan *As-Sunnah* sebagai petunjuk hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat.²⁶ Sehingga, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental Islami adalah pemberian psikoedukasi kesehatan mental kepada remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin berdasarkan materi yang berkaitan dengan ke-Islaman sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental.

3. Literasi Kesehatan Mental

Menurut Jorm, literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental dan cara penanganannya yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi.²⁷ Pengetahuan ini diharapkan bisa membantu individu untuk mengatasi masalah mental baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Jorm menyebutkan bahwa literasi kesehatan mental mempunyai 6 komponen yaitu²⁸: kemampuan untuk mengenali kelainan atau perbedaan tertentu dari tekanan psikologis, pengetahuan dan keyakinan tentang faktor dan penyebab risiko, pengetahuan dan keyakinan tentang *self-help* intervensi, pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan *professional* tersedia, sikap

²⁵ Rahmah Hastuti and Riana Sahrani, "Psikoedukasi Strategi Mengelola Kelas Bagi Guru Di Sekolah Dasar" 1, no. 2 (2018): 22.

²⁶ Muhammad Mush'ab M et al., 10.

²⁷ A.F Jorm, "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about Mental Disorders," *British Journal of Psychiatry* no 5 (November 2000): 396–401, <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>.

²⁸ Jorm, 396-401.

yang memfasilitasi pengakuan dan mencari bantuan yang sesuai, dan pengetahuan tentang bagaimana untuk mencari informasi kesehatan jiwa. Sehingga, definisi operasional dari literasi kesehatan adalah pemahaman mengenai pengetahuan kesehatan mental pada remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

Adapun dasar acuan dan perbandingan dalam penelitian yang di angkat oleh peneliti, yaitu:

1. Penelitian dari Dewi Andira Wahyudi, Shafira Nanda Ayu F dan Alfreda Fathya, yang berjudul "*The Effectiveness of Mental Health Literacy Improvement in Reducing Stigma on Mental Health Service User in Indonesia*", volume 3, Nomor 1, September 2021. Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa efektif peningkatan literasi kesehatan mental dalam mengurangi stigma dikalangan pengguna layanan kesehatan mental di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis isi dengan pendekatan studi kepustakaan. Hasil dalam penelitian ini yaitu literasi kesehatan mental berpengaruh dalam menurunkan stigma sosial dan *self-stigma* di kalangan pengguna layanan kesehatan.

Perbedaan dari penelitian peneliti dengan penelitian terdahulu terletak di bagian variabel terikat dan metode yang digunakan. Pada bagian variabel terikat, peneliti ingin mengukur tingkat literasi kesehatan mental pada remaja sedangkan dalam penelitian terdahulu yang diukur adalah untuk menurunkan stigma pengguna jasa kesehatan mental di Indonesia. Untuk metode yang digunakan sendiri, peneliti menggunakan metode

eksperimen. Sedangkan, dalam penelitian terdahulu ini hanya menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan/literatur.

2. Penelitian dari Jeanete Ophilia Papilaya dan Paul Arjanto yang berjudul "Penerapan Psikoedukasi "*M-Health*" Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura", volume 1, nomor 1, tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan kesehatan mental melalui modul psikoedukasi *m-health* mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Hasil analisis dengan analisis varians menunjukkan tidak adanya interaksi yang signifikan antara Psikoedukasi *m-health* dengan peningkatan literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen ($F = 0,601, p = 0,445 > 0,01$).

Perbedaannya terletak dibagian subjek, tujuan, dan pemberian modul intervensi yang digunakan. Penelitian terdahulu tersebut menggunakan subjek mahasiswa FKIP Universitas Pattimura, tujuan dari penelitiannya adalah untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan mental dan modul yang digunakan pun adalah modul *M-Health*. Sedangkan, subjek yang akan digunakan oleh peneliti adalah remaja yang bersekolah di MAN 1 Banjarmasin dan tujuan penelitiannya adalah sebagai upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin. Untuk modulnya sendiri penelitian ini menggunakan modul psikoedukasi literasi kesehatan mental Islami.

3. Penelitian dari Nanda Maya yang berjudul: "Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi", volume 7, nomor 1, tahun 2021. Tujuannya adalah untuk mengetahui kontribusi yang diberikan oleh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. Metode yang digunakan kuantitatif, dengan desain penelitian regresi. Subjeknya adalah 349 remaja berdomisili di Kota Bandung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi ($F = 63,130$; $p < 0,05$), dan persepsi stigma publik terbukti tidak memberi kontribusi yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi ($p > 0,05$).

Perbedaannya dalam penelitian ini terletak dibagian tujuan, desain penelitian yang digunakan. Penelitian Maya ini memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi literasi kesehatan mental dan pandangan stigma publik mengenai sikap mencari bantuan profesional psikologi, untuk metode yang digunakan pun menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi. Sedangkan, tujuan dari penelitian peneliti adalah sebagai upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin dengan desain penelitian adalah eksperimen.

4. Penelitian dari Diany Syafitri dan Laily Rahmah yang berjudul "Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang", volume 7, nomor 1, Mei 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan konselor

sebaya daring terhadap peningkatan literasi kesehatan mental pada siswa di SMA Islam XY Semarang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan subjek yang terpilih adalah 16 siswa dari kelas XI-XII yang dipilih berdasarkan keaktifan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain kuasi eksperimen satu kelompok dengan *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya daring dapat meningkatkan literasi kesehatan mental partisipan

Perbedaannya terletak pada bagian intervensi dan subjek yang diberikan. Pada penelitian yang dilakukan peneliti intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi kesehatan mental Islami dan subjek yang digunakan pun adalah siswa kelas XI MAN 1 Banjarmasin. Sedangkan, pada penelitian terdahulu intervensi yang diberikan berupa pelatihan konselor sebaya daring dan subjek yang digunakan juga siswa di SMA XY yang ada di Semarang.

5. Penelitian dari Baiq Fira Dwiyani dan Erlina Listyanti Widuri yang berjudul “Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN “A” Yogyakarta”, pada 16 September 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa dan guru di SMPN Yogyakarta sebanyak 64 subjek dengan metode eksperimen-kuasi. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *pretest* dan *posttest* pengetahuan tentang kesehatan mental dan stigma kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi.

Perbedaannya terletak dibagian subjek, metode, dan psikoedukasi yang diberikan. Pada penelitian terdahulu untuk subjeknya adalah siswa dan guru di SMPN Yogyakarta dengan menggunakan metode eksperimen kuasi dan pemberian perlakuannya berupa psikoedukasi tentang kesehatan mental dan stigma kesehatan mental. Sedangkan, penelitian ini subjeknya adalah siswa kelas XI MAN 1 Banjarmasin dengan metode eksperimen *one group* dan pemberian perlakuannya adalah psikoedukasi kesehatan mental Islami.

6. Penelitian dari Alireza Karimpour Vazifehkhori dan teman-temannya yang berjudul: "*Research Paper: Psychoeducation On Improving Mental Health Literacy And Adjustment To Illness In Patients With Type 2 Diabetes: An Experimental Study,*" volume 16, nomor 4, Desember 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran psikoedukasi dalam meningkatkan literasi dan adaptasi kesehatan mental pada pasien dengan diabetes tipe 2. Metode yang digunakan adalah penelitian intervensi dengan desain *pretest posttest* dan *follow-up*. Hasil penelitian ini sendiri menunjukkan bahwa pengaruh intervensi pada *posttest* adalah 57% pada literasi kesehatan mental dan 48% pada tindak lanjut. Selain itu, pengaruh intervensi terhadap penyesuaian pada *post-test* adalah 39% dan pada fase *follow-up* 38%.

Perbedaannya terletak dibagian subjek dan tujuan penelitian. Penelitian terdahulu ini menggunakan subjek pasien dengan diabetes tipe 2 yang dirujuk ke Rumah Sakit Iran dan bertujuan untuk menyelidiki peran psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan adaptasi pada pasien dengan diabetes tipe 2. Sedangkan, subjek dari penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di MAN 1 Banjarmasin. Tujuan penelitian

ini sendiri adalah sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

7. Penelitian dari Yasutaka Ojio dan teman-temannya yang berjudul "*Effects of school-based mental health literacy education for secondary school students to be delivered by school teachers: A preliminary study* (Pengaruh pendidikan literasi kesehatan mental berbasis sekolah untuk siswa sekolah menengah yang akan disampaikan oleh guru sekolah: Studi pendahuluan)," volume 69, Nomor 9, Mei 2015. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keyakinan tentang kesehatan mental (atau literasi kesehatan mental) dapat mempromosikan pencarian bantuan yang tepat oleh remaja yang menderita masalah kesehatan mental. Subjek terdiri dari 118 siswa kelas 9. Program ini terdiri dari dua sesi dan diberikan oleh seorang guru, kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner laporan diri. Hasil penelitiannya, pengetahuan tentang kesehatan mental dan perilaku yang diinginkan untuk mencari bantuan meningkat secara signifikan.

Perbedaannya dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu mengangkat penelitian pengaruh pendidikan literasi kesehatan mental berbasis sekolah untuk siswa sekolah menengah yang akan disampaikan oleh guru sekolah: Studi pendahuluan dengan tujuan yang bukan hanya untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental juga dapat mempromosikan pencarian bantuan yang tepat oleh remaja yang menderita masalah kesehatan mental. Sedangkan, dalam penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi kesehatan mental Islami sebagai upaya

meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Ho: psikoedukasi kesehatan mental Islami tidak efektif sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin.
2. Ha: psikoedukasi kesehatan mental Islami efektif sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan ini, yaitu:

1. **Bab I Pendahuluan**, dalam pendahuluan berisikan latar belakang masalah yang menjadikan dasar dari pokok permasalahan yang diangkat oleh penulis. Kemudian dirumuskan dalam rumusan masalah terkait dengan poin-poin penting yang ingin diteliti oleh penulis, dalam pendahuluan ini juga memuat tujuan yang menjelaskan maksud dibuatnya penelitian ini, serta definisi operasional, penelitian terdahulu dan sebagainya untuk mempertegas alasan dari penelitian ini diangkat.
2. **Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir**, berisikan tinjauan teoritis mengenai literasi kesehatan mental Islami, psikoedukasi Islami, remaja dan pandemi serta psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja di masa pandemi.

3. **Bab III Metode Penelitian**, berisikan jenis penelitian, lokasi penelitian, objek maupun subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik analisis data.
4. **Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**, berisikan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menghubungkan antara teori-teori yang telah penulis gunakan dengan temuan yang dilakukan penulis dilapangan, serta temuan penelitian dan keterbatasan dalam penelitian ini.
5. **Bab V Penutup** berisi simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis.