

LITERASI KESEHATAN MENTAL: DAMPAK PERILAKU DAN RESILIENSI SOSIAL PADA REMAJA

Nilia Zaimatus Septiana^{1*}, Nanda Istiqomah², Dwi Sri Rahayu³

Institut Agama Islam Negeri Kediri^{1*}

Universitas Islam Balitar Blitar²

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun³

*) Corresponding author, email: nilazaima@iainkediri.ac.id¹, nandaistpakis@gmail.com², dwirahayu.gp@gmail.com³

ABSTRACT

The high prevalence of mental health disorders results in a social and economic burden, yet only 10% receive professional treatment. This is due to low mental health literacy, which affects how they get help and the formation of group resilience. This research has two questions: how is students mental health literacy during and after the pandemic? And what impact does the lack of literacy have on students' behaviour and social resilience? This research uses a qualitative approach with a case study type. Data collection was carried out by focus group discussions with five subjects who experienced mental health disorders, according to the initial study. Data analysis in this study used narrative analysis and data validation using data source triangulation. The results showed that low mental health literacy leads to anxiety, stress, withdrawal, difficulty opening, destructive behaviour, and self-harm. Impacts on social resilience include negative stigma and lack of social support. The research concluded that low literacy negatively impacts behaviour and professional help.

Keywords

mental health
literacy, social
resilience, behavior

ABSTRAK

Prevalensi gangguan kesehatan jiwa yang tinggi berdampak pada beban sosial dan ekonomi, namun hanya 10% yang mendapatkan penanganan profesional. Hal ini disebabkan oleh rendahnya literasi tentang kesehatan mental, yang mempengaruhi cara mereka mendapatkan pertolongan dan terbentuknya resiliensi kelompok. Penelitian ini memiliki dua pertanyaan: bagaimana literasi kesehatan mental siswa selama dan setelah pandemi? dan apa dampak literasi yang kurang terhadap perilaku dan ketahanan sosial siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan focus group discussion terhadap 5 subjek yang mengalami gangguan kesehatan mental sesuai dengan studi awal. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis naratif dan validasi data menggunakan triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan kecemasan, stres, menarik diri, kesulitan terbuka, perilaku merusak, dan menyakiti diri sendiri. Dampak pada ketahanan sosial termasuk stigma negatif dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian menyimpulkan literasi yang rendah berdampak negatif pada perilaku dan bantuan profesional.

Kata Kunci

literasi kesehatan
mental, resiliensi
sosial, perilaku

Cara mengutip: Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku dan Resiliensi Sosial Pada Remaja . *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 81-91. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21610>

PENDAHULUAN

Sejak 30 Januari 2020, WHO telah menyatakan bahwa COVID-19 adalah pandemi global (Organizacion Mundial de la Salud (OMS), 2020), hingga pada Rabu 21 Juni 2023 Pemerintah Indonesia secara resmi menetapkan berakhirnya Status Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) di Indonesia dengan menerbitkan Keputusan Presiden Nomor 17 tahun 2023. Pandemi COVID-19 merupakan bencana alam yang berdampak pada kondisi fisik dan mental pada anak-anak dan remaja, terutama dalam hal kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan lain-lain (Omoleye et al., 2024). Sebuah studi pendahuluan di Tiongkok melaporkan kesulitan psikologis pada anak-anak selama pandemi COVID-19 seperti rasa takut, keterikatan, kurangnya perhatian, dan mudah tersinggung sebagai gejala paling parah pada anak-anak yang lebih kecil (Jiao et al., 2020). Peneliti lain juga menyebutkan dampak psikologis dari karantina semasa pandemi antara lain gangguan stres pasca trauma, kebingungan, kecemasan, frustrasi, ketakutan akan kasih sayang, insomnia, dan perasaan tidak berdaya (Brooks et al., 2020).

Kemudian setelah pandemic, dampak covid19 terhadap Kesehatan mental masih berlanjut. Kondisi kesehatan mental yang paling umum adalah gangguan stress pasca trauma (PTSD), gangguan kecemasan, gangguan depresi mayor (MDD), dan gangguan stres akut (risiko bias rendah) (Hill et al., 2022). Beberapa faktor yang menjadi penyebab gangguan Kesehatan mental antara lain pemantauan ibu yang lebih rendah; dukungan keluarga, teman sebaya, dan guru yang lebih rendah; intensitas komunikasi online yang lebih tinggi; suasana rumah dan iklim sekolah yang kurang positif; penilaian kesehatan diri yang buruk; rendahnya tingkat pengetahuan subjektif mengenai kesehatan merupakan faktor kunci yang terkait dengan profil kesehatan mental yang lebih buruk (Gustafsson et al., 2023). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penentu masalah Kesehatan mental yakni berkaitan dengan literasi yang berdampak pada identifikasi dan pemerolehan bantuan.

Literasi Kesehatan mental dari hasil survei berkaitan dengan beberapa aspek antara lain, pengetahuan masyarakat tentang cara mencegah gangguan mental, pengenalan kapan gangguan tersebut berkembang, pengetahuan tentang pilihan mencari bantuan dan pengobatan yang tersedia, pengetahuan tentang strategi menolong diri sendiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan, dan keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang terkena dampak masalah kesehatan mental (Jorm, 2012). Sehingga, serangkaian intervensi dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, termasuk kampanye pada berbagai komunitas, intervensi di lingkungan pendidikan, pelatihan pertolongan pertama masalah kesehatan mental, dan situs informasi khususnya dalam bentuk digital.

Permasalahan kesehatan mental tidak hanya dirasakan oleh masyarakat umum namun juga remaja khususnya pelajar. Literasi kesehatan mental, kasih sayang, dan fleksibilitas psikologis menjadi faktor yang berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang rendah berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi serta penghindaran pengalaman pada perempuan, dan pada saat yang sama, pengalaman ketakutan akan kasih sayang juga lebih besar

(Magalhães et al., 2021). Selanjutnya promosi literasi kesehatan mental dapat menjadi sebuah pendekatan yang menjanjikan, terutama bila diterapkan dalam konteks sekolah. Hasil meta-analisis menunjukkan besarnya dampak yang signifikan terutama pada anak SMP dan SMA namun, terdapat kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut khususnya dalam penerapan praktisnya (Edelmann et al., 2022). Dengan demikian, promosi tentang literasi Kesehatan mental diperlukan khususnya bagi remaja di sekolah melalui program-program yang terencana.

Permasalahan terkait rendahnya literasi Kesehatan mental menjadi sorotan saat ini, dampak rendahnya literasi antara lain pada perilaku dan ketahanan sosial. Masalah perilaku lebih dikaitkan pada upaya pencarian informasi dan juga bantuan (Osman et al., 2023); (Seboka et al., 2022), baik bantuan dari profesional kesehatan (bantuan formal) dan dari keluarga maupun teman (bantuan informal) (Waldmann et al., 2020). Selain berkaitan dengan Upaya pencarian bantuan, literasi Kesehatan mental juga berkorelasi positif dengan kesejahteraan dan pencarian bantuan secara umum, serta kesejahteraan dan pencarian bantuan untuk keinginan bunuh diri pada siswa sekolah menengah atas (Ratnayake & Hyde, 2019). Efikasi dalam mencari bantuan memainkan peran penting dalam kesediaan pelajar untuk mencari bantuan profesional ketika layanan kesehatan mental diperlukan. Oleh karena itu, meningkatkan strategi kemandirian pencarian bantuan akan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan mental dan berkontribusi pada pencegahan masalah kesehatan mental (Lu et al., 2021).

Selanjutnya terkait dengan resiliensi sosial yang merujuk pada kemampuan individu, kelompok, dan masyarakat dalam mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan perubahan. Dalam konteks resiliensi sosial, kesehatan mental dipahami sebagai keadaan biner dan bukan sebuah kontinum, hal ini berarti bahwa teman dan keluarga yang dipercaya bertanggung jawab untuk mengenali dan mencoba menangani masalah kesehatan mental (Melamed et al., 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa antara terdapat efek tidak langsung yang signifikan dari dukungan sosial dan ketahanan dalam hubungan antara stres terkait kesulitan akibat jarak sosial dan kesehatan mental selama pandemic (Noh & Park, 2022). Sehingga intervensi untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi risiko depresi dan kecemasan di kalangan remaja yang mengalami stres. Selanjutnya masalah kesehatan mental memiliki korelasi negatif dengan dukungan sosial, ekstraversi, dan ketahanan (Peng et al., 2012). Dalam arti, dukungan sosial dan resiliensi dapat meningkatkan Kesehatan mental individu. Penelitian serupa yang lain juga menunjukkan bahwa pada waktu tertentu dukungan sosial dari orang terdekat, anggota keluarga, dan teman secara signifikan dikaitkan dengan hasil kesehatan mental (Koelmel et al., 2017).

Dari paparan di atas maka perlu untuk mengkaji lebih dalam terkait dampak perilaku dan resiliensi sosial pada remaja berkaitan dengan literasi Kesehatan mental. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan intervensi yang tepat untuk meningkatkan literasi Kesehatan mental remaja.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan data tentang literasi kesehatan mental remaja dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi perilaku dan ketahanan sosial mereka

selama dan setelah masa pandemi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mendalam dari perspektif subjek penelitian. Subjek penelitian dalam hal ini adalah 5 pelajar jenjang SMA, yang dipilih untuk mewakili variasi pengalaman dan pandangan terkait literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan focus group discussion, yang memfasilitasi interaksi antara subjek untuk mendapatkan wawasan yang kaya dan mendalam tentang pengalaman mereka. Sumber data yang dihimpun dari focus group discussion ini menjadi dasar utama untuk menganalisis literasi kesehatan mental remaja, serta dampaknya terhadap perilaku dan ketahanan sosial mereka. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis naratif, yang memungkinkan peneliti untuk menyusun cerita atau narasi yang menjelaskan secara mendalam tentang temuan-temuan kunci dari data yang terkumpul. Verifikasi data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber data, di mana hasil temuan diperbandingkan dan dikonfirmasi melalui data yang diperoleh dari berbagai sumber dan metode. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang kesejahteraan mental remaja di tengah tantangan yang dihadapi selama dan setelah masa pandemi, sekaligus memberikan dasar untuk pengembangan intervensi atau program pendidikan yang lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja.

HASIL

Hasil penelitian ini diulas mengacu pada dua topik utama, yaitu a) literasi Kesehatan mental remaja selama dan setelah pandemic; b) dampak literasi kesehatan mental terhadap perilaku dan ketahanan sosial. Kedua topik tersebut akan dijabarkan sebagai berikut.

Pembahasan pertama terkait literasi kesehatan mental remaja selama dan setelah pandemic. Dari hasil wawancara, Subjek mengungkapkan bahwa selama masa pandemic sebagian besar mereka mengalami tekanan secara psikologis, yang meliputi perasaan cemas, takut, sedih dan stress dan frustrasi karena wabah covid. Kehawatiran subjek lebih karena takut akan tertular yang berakibat pada kematian, takut berinteraksi dengan orang lain, juga kesedihan karena beberapa saudara menjadi korban, dan adanya pembatasan dalam segala hal termasuk bersosialisasi dan beraktifitas di luar rumah. Perasaan kesepian juga menjadi hal yang sangat mengganggu bagi para subjek, hal ini disebabkan karena mereka harus melakukan berbagai hal secara daring termasuk pembelajaran di sekolah, frustrasi sering dirasakan karena kurangnya pemahaman terkait materi pelajaran, kemudian minimnya komunikasi dan dukungan antar anggota keluarga membuat subjek mengalami tekanan yang menyebabkan mereka melakukan pelarian ke media sosial bahkan ada yang mengalami kecanduan media sosial.

Menurut subjek, media sosial seperti pisau bermata dua, di satu sisi dapat membantu komunikasi dengan teman-teman mereka dan mencari informasi apapun yang mereka butuhkan, namun di sisi lain juga membuat cemas karena setiap hari muncul berita kematian akibat covid-19. Mereka sangat merasa terganggu karena berbagai akses dibatasi. Dari hal-hal yang diungkapkan tersebut sebagian besar subjek merasa tidak menyadari akan gangguan mental yang mereka alami, sehingga apa yang mereka rasakan dan pikirkan juga apa yang mereka lakukan tidak membantu untuk mengurangi perasaan negative yang muncul. Mereka

hanya bisa merasakan namun kesulitan untuk benar-benar mengidentifikasi apa yang terjadi dalam diri mereka sendiri, apalagi mencari bantuan. Mereka sebagian besar hanya menyimpan apa yang mereka rasakan atau terkadang bercerita dengan teman secara daring, hanya jika ada hal-hal yang berkaitan dengan kebutuhan mereka akan bercerita dengan orang tua. Keterbukaan subjek terhadap keluarga di rasa kurang, karena terbawa dengan kebiasaan lama yang kurang menciptakan iklim keterbukaan antar keluarga. Sehingga untuk permasalahan-permasalahan terutama terkait dengan masalah Kesehatan mental mereka hanya bisa menyimpan sendiri atau cerita kepada teman terdekat.

Setelah masa pandemic berakhir, para subjek merasa beban mental mereka sedikit berkurang namun tidak sepenuhnya. Hal tersebut disebabkan antara lain karena perasaan trauma yang masih muncul, khawatir dan cemas jika pandemic belum benar-benar berakhir, juga isu-isu yang mereka dengar terkait munculnya pandemic lanjutan. Selain itu mereka juga menghadapi beberapa perubahan dan harus mulai melakukan pembiasaan terutaman dengan berkembangnya era digital.

Masalah kesehatan mental pasca pandemic sedikit berbeda, bukan lagi ketakutan akan wabah dan kematian, namun saat ini adalah kecemasan akan ketertinggalan yang berkaitan dengan bidang akademik dan perasaan kesepian karena sebagian besar mereka baru mulai berinteraksi dengan teman baru di akhir masa sekolah, kesepian disebabkan karena mereka belum saling mengenal dan merasa tidak memiliki banyak teman di akhir masa sekolah setelah sebelumnya (selama dua tahun mereka daring). Beberapa subjek mengungkapkan bahwa mereka merasa stress karena harus mengikuti berbagai program khusus untuk mendalami materi pelajaran di sekolah, selain itu tuntutan-tuntutan dari orang tua juga mulai di rasakan terutama terkait hal pengembangan diri di luar bidang akademik. Setelah pembatasan-pembatasan dihapuskan, dan mereka mulai melakukan aktifitas sehari-hari, muncul masalah baru yang berkaitan dengan kehidupan sosial remaja dan juga asmara. Masalah-masalah ini menyebabkan subjek mengalami cemas, stress, bahkan merasa rendah diri. Karena mereka menganggap teman-teman mereka sudah berlari lebih jauh dalam hal akademik terutama.

Subjek sering merasa bingung dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencari bantuan ketika dalam keadaan tertekan, bahkan mereka kurang mampu mengidentifikasi apa yang menjadi penyebab dari beban psikologis dalam diri mereka. Untuk mengurangi sebagian beban, mereka bercerita kepada teman sejawat yang dipercaya, dan jarang mengungkapkan diri kepada orang tua ataupun guru kecuali masalah-masalah besar yang perlu untuk diketahui guru dan orangtua. Mereka merasa teman adalah yang paling mengerti, namun disisi lain teman juga berpotensi menyebabkan mental mereka terganggu, terutama jika ada yang melakukan bullying baik secara verbal maupun nonverbal. Hasil wawancara dengan subjek pada intinya sebagian besar tidak menyadari gangguan yang mereka alami dan tidak tahu cara untuk mengatasi gangguan tersebut bahkan cara untuk meminta bantuan karena minimnya pengetahuan.

Pembahasan kedua terkait dengan dampak minimnya literasi Kesehatan mental terhadap perilaku dan resiliensi sosial remaja. Dampak terhadap perilaku yang pertama, subjek kurang mampu mengidentifikasi dan mengelola perasaan negatif yang dialami. Hal ini

menyebabkan subjek sering mengalami perasaan kesal, cemas bahkan stress. Mereka juga mengalami overthinking bahkan diantara mereka sering mengalami insomnia yang mempengaruhi kondisi fisiknya, seperti mudah merasa lelah dan kurang bersemangat dalam belajar. Kedua, subjek kurang memahami cara mengelola emosi negative dengan baik. Dampak perilaku yang timbul dari hal ini antara lain mudah tersinggung, mudah merasa gelisah, bahkan cenderung bermasalah dengan orang sekitar seperti orang tua dan saudara kandung yang tinggal bersama. Ketiga, subjek kurang mempunyai informasi mengenai cara mendapatkan bantuan profesional bagi diri sendiri atau orang lain ketika dirinya atau temannya mengalami kondisi psikologis yang buruk. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan, menyimpan masalah sendiri, kurang terbuka terhadap orang lain dan cenderung melampiaskannya dengan perilaku maladaptive seperti merusak barang atau berperilaku agresif.

Selanjutnya adalah dampak rendahnya literasi kesehatan mental terhadap resiliensi sosial termasuk stigma negatif tentang kesehatan mental dan upaya kelompok untuk mendapatkan bantuan profesional. Berdasarkan penjelasan subjek, banyak teman-teman mereka yang menganggap gangguan kesehatan mental sama dengan gangguan jiwa, yang menyebabkan sebagian mereka tidak menyadari gangguan sekecil apapun yang mereka alami. Mereka juga enggan membicarakan atau bahkan mencari dukungan selain kepada teman dalam kelompok mereka. Selanjutnya mereka terkadang juga kurang bisa menyadari apabila ada teman dalam kelompok mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental, karena keterbatasan pemahaman terkait hal tersebut. Masing-masing subjek mengakui bahwa mereka dan kelompok mereka memiliki keterbatasan terkait dengan memahami, mengenali dan mengelola emosi atau perasaan-perasaan negative, sehingga selama ini mereka hanya mengandalkan satu sama lain untuk memecahkan masalah dan belum pernah untuk meminta bantuan ke pihak professional jika mereka mengalami gangguan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan yang akan diulas berkaitan dengan literasi Kesehatan mental remaja dan dampaknya terhadap perilaku dan resiliensi sosial remaja. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selama dan setelah masa pandemic, remaja memiliki literasi kesehatan mental yang rendah. Informasi terkait Kesehatan mental pada masa remaja bergantung pada teman sebaya untuk mendapatkan informasi tentang gangguan kesehatan mental, dan keluarga sebagai pihak kedua (Mendenhall et al., 2014), namun nampaknya informasi yang diperoleh para remaja dari kedua pihak tersebut belum cukup dan masih memerlukan informasi yang lebih komprehensif dari para ahli. Literasi kesehatan mental yang positif dapat menjadi indikator penting untuk promosi kesehatan mental, terutama dengan menggunakan pendekatan yang bersifat salutogenik terhadap kesehatan mental (Cresswell-Smith et al., 2023). Kesehatan mental juga berpengaruh terhadap Kesehatan fisik, sebuah studi menunjukkan bahwa individu dengan penyakit mental tertentu dan fungsi tubuh yang rendah akan lebih sulit memahami informasi kesehatan dan memiliki keterbatasan dalam kemampuan berhitung (Clausen et al., 2016). Dengan demikian, promosi Kesehatan mental juga berbagai intervensi perlu dikembangkan pada sasaran kelompok remaja.

Dampak dari kurangnya literasi kesehatan mental terhadap perilaku yang pertama adalah tidak mampu mengidentifikasi dan mengelola perasaan negatif yang dialami. Menurut KBBI, perasaan merupakan rasa atau keadaan batin sewaktu menghadapi (merasai) sesuatu. Perasaan erat kaitannya dengan persepsi individu yang melibatkan aktivitas otak. Aktivitas otak akan terganggu jika perasaan atau emosi yang terjadi pada diri seseorang adalah emosi yang negatif, tidak menguntungkan (seperti; marah, sedih, kecewa, jengkel) dan dalam kondisi yang tidak menentu. Sebaliknya dalam keadaan emosi positif seperti keadaan emosi yang senang, gembira dan bahagia maka aktivitas otak akan meningkat, sehingga aktivitas apapun seperti belajar, bekerja, berkomunikasi dan berinteraksi juga akan semakin baik dan menambah semangat dalam melakukan segala aktifitas (Diana, 2018). Oleh karena itu pentingnya literasi kesehatan mental guna individu memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi dan mengelola perasaan negatif supaya tidak berdampak pada perilaku yang tidak menguntungkan bagi dirinya

Kedua, dampak dari kurangnya literasi kesehatan mental terhadap perilaku adalah kurangnya pemahaman tentang cara mengelola emosi negatif dengan baik. Dampak perilaku yang timbul yaitu seperti mudah tersinggung, mudah merasa gelisah dan bahkan bermasalah dengan orang sekitar. Dampak tersebut dapat diminimalisir apabila individu memiliki kemampuan dalam mengelola perasaan atau emosi negatif dengan baik. Ada banyak strategi dalam mengelola emosi yaitu: melalui pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs akhlak* yaitu untuk membantu dalam membentuk emosi positif dan melepaskan yang negatif (Alfaiz, dkk., 2019), kebersyukuran (Putra, dkk., 2019), *brainstorming*, permainan, diskusi dan *roleplay* (Mulyana, dkk., 2020), *respon focused strategi (expressive suppression)* dan *antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* (Kumala, K.H & Irma D., 2022), teknik *displacement*, teknik *cognitive adjustment*, teknik *self talk*, teknik wudhu, teknik *deep breathing* dan teknik *coping* (Amanullah, 2022). Dari beberapa strategi tersebut dapat digunakan sebagai upaya dalam mengelola atau mengendalikan emosi, terutama emosi negatif.

Ketiga, dampak dari rendahnya literasi kesehatan mental terhadap perilaku selama pandemi adalah siswa kurang mendapat informasi mengenai cara mendapatkan bantuan profesional untuk diri sendiri atau orang lain. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan, menyimpan masalah sendiri, dan kurang terbuka terhadap orang lain. Di antara mereka, ada yang mencoba melukai diri sendiri dan hewan, bahkan ada yang mencoba bunuh diri dengan meminum racun. Perilaku penarikan diri dari lingkungan merupakan suatu bentuk perilaku menghindar dalam menghadapi kesulitan atau tekanan dengan mengambil sikap pasif yang diikuti dengan perasaan putus asa, acuh tak acuh, dan perasaan tidak aman terhadap lingkungan sehingga memilih untuk tidak bertindak dalam menghadapi tekanan tertentu dan memilih untuk mundur diri Anda dari lingkungan (Amilin & Retno, 2014). Perilaku ini menyebabkan individu cenderung kurang terbuka terhadap orang lain. Terkait dengan tindakan menyakiti diri sendiri bahkan perilaku hewan, mengarah pada gangguan psikologis Non-Suicide *Self Injury* (NSSI) yang mempengaruhi fungsi sosial. Kriteria utama NSSI berdasarkan DSM V, salah satunya adalah *self-harm* yang dilakukan dengan satu atau lebih tujuan seperti

menghilangkan perasaan/pikiran negatif, mengatasi kesulitan interpersonal, dan merangsang perasaan positif (Putri, 2022).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkontribusi signifikan terhadap perilaku mencari bantuan profesional (Maya, 2021), dan berkorelasi positif (Almanasef, 2021). Hasil tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental paling sering dikaitkan dengan sikap/stigma individu, dan sebagian besar studi terkait literasi kesehatan mental dilakukan di lingkungan berbasis pendidikan dan perekonomian menengah ke atas. (Patafio dkk., 2021).

Lebih lanjut, dampak rendahnya literasi kesehatan jiwa terhadap ketahanan sosial adalah adanya stigma negatif terhadap kesehatan jiwa sehingga dalam kelompok sosial kurang mendapat dukungan dan pertolongan. Hal ini berdampak pada ketahanan individu dalam menghadapi permasalahan kesehatan jiwa, sehingga literasi kesehatan jiwa perlu dibangun untuk mengubah cara pandang negatif kelompok.

Stigma negatif dapat menimbulkan ketidakpedulian dan menimbulkan prasangka negatif yang berujung pada diskriminasi terhadap individu yang dianggap memiliki gangguan kesehatan jiwa. Stigma yang tinggi akan berdampak pada individu atau keluarga penderita gangguan kesehatan jiwa, yaitu malu dan ragu untuk mencari pertolongan profesional. Menurut Hammer & Spiker (2018), individu juga akan merasa bahwa mencari bantuan akan semakin memperburuk rasa rendah diri ketika mengalami masalah atau kekhawatiran terkait kesehatan mentalnya sehingga tidak ada lagi niat untuk mencari bantuan profesional di luar dirinya. Dalam hal ini, ketahanan sosial sangat diperlukan.

Ketahanan sosial menggambarkan kapasitas sistem alam dan manusia dalam mencegah, bereaksi, dan pulih dari guncangan. Pheh dkk (2018:3) menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan tentang kesehatan mental akan berdampak pada munculnya persepsi negatif dan keyakinan yang tidak tepat sehingga berdampak pula pada cara pandang individu terhadap masalah kesehatan mental, terutama dalam mencari pengobatan ketika ia atau orang lain menghadapi masalah terkait kesehatan mental.

Seseorang yang memiliki literasi kesehatan jiwa yang tinggi dengan sendirinya akan meningkatkan pengetahuan individu terhadap penanganan gangguan jiwa, baik pada dirinya sendiri maupun pada saat memberikan pertolongan kepada individu lain, sehingga dampak dari peningkatan literasi kesehatan jiwa tidak hanya terjadi pada peserta didik tetapi juga mencakup seluruh lapisan masyarakat. (Fuady dkk., 2019). Literasi kesehatan jiwa yang tinggi akan membentuk kesadaran masyarakat terkait ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup. Artinya ketahanan sosial terbentuk melalui kesadaran individu terhadap masalah kesehatan mental, dan jaringan sosial serta intervensi literasi kesehatan dapat dimanfaatkan dalam lingkungan kesehatan mental masyarakat untuk meningkatkan hasil kesehatan pada populasi rentan (Agner et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang mengkaji literasi kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap perilaku dan ketahanan sosial remaja, dapat disimpulkan yang pertama, dampak kurangnya literasi kesehatan mental terhadap perilaku adalah: (1) tidak mampu untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan negative yang dialami; (2) kurangnya pemahaman tentang cara mengelola emosi negatif dengan baik; (3) kurangnya informasi mengenai cara memperoleh bantuan profesional untuk diri sendiri atau orang lain. Lebih lanjut, dampak dari rendahnya literasi kesehatan mental terhadap ketahanan sosial adalah adanya stigma negatif terhadap kesehatan jiwa sehingga dalam kelompok sosial kurang mendapat dukungan dan pertolongan. Saran penelitian ini adalah dikembangkannya intervensi yang tepat dengan kolaborasi antar berbagai pemangku kebijakan missal pemerintah, Lembaga pendidikan, Masyarakat atau komunitas untuk mempromosikan literasi Kesehatan mental dikalangan remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfaiz, H. Y., Asroful, K., Rila, R. M., Nofrita, & Dosi, J. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 65-78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Amnullah, A. S. (2022). Mekanisme pengendalian emosi dalam bimbingan dan konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.112>
- Agner, J., Meyer, M., Kaukau, T. M., Liu, M., Nakamura, L., Botero, A., & Sentell, T. (2023). Health literacy, social networks, and health outcomes among mental health clubhouse members in Hawai 'i. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010837>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Clausen, W., Watanabe-Galloway, S., Baerentzen, M. B., & Britigan, D. H. (2016). Health literacy among people with serious mental illness. *Community Mental Health Journal*, 52(4), 399-405. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9951-8>
- Cresswell-Smith, J., Solin, P., Wahlbeck, K., & Tamminen, N. (2023). Conceptualising and measuring positive mental health literacy: A systematic literature review. *Journal of Public Mental Health*, 22(2), 47-59. <https://doi.org/10.1108/JPMH-12-2022-0128>
- Diana, R. R. (2018). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41-47. <https://journal.uii.ac.id/Unisia/article/view/10495>

- Edelmann, A., Eppelmann, L., & Wessa, M. (2022). Promotion of mental health literacy in adolescence: School as a setting for health education and imparting skills. *Psychotherapie*, 67(6), 453-460. <https://doi.org/10.1007/s00278-022-00622-w>
- Gustafsson, J., Lyyra, N., Jasinskaja-Lahti, I., Simonsen, N., Lahti, H., Kulmala, M., Ojala, K., & Paakkari, L. (2023). Mental health profiles of Finnish adolescents before and after the peak of the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00591-1>
- Hill, J. E., Harris, C., Danielle, L. C., Boland, P., Doherty, A., Benedetto, V., Gita, B. E., & Clegg, A. J. (2022). The prevalence of mental health conditions in healthcare workers during and after a pandemic: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 78(6), 1551-1573. <https://doi.org/10.1111/jan.15175>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Koelmel, E., Hughes, A. J., Alschuler, K. N., & Ehde, D. M. (2017). Resilience mediates the longitudinal relationships between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(6), 1139-1148. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.09.127>
- Kumala, K. H., & Ira, D. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Lu, C. M., Lien, Y. J., Chao, H. J., Lin, H. S., & Tsai, I. C. (2021). A structural equation modeling of mental health literacy in healthcare students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413264>
- Magalhães, C., Carraça, B., Gonçalves, J., & de Matos, M. G. (2021). Mental health literacy, psychological inflexibility and fear of compassion: Roles and associations with depression and anxiety in adolescence. In *Psychological Distress: Current Perspectives and Challenges* (pp. 203-228).
- Melamed, S., Chernet, A., Labhardt, N. D., Probst-Hensch, N., & Pfeiffer, C. (2019). Social resilience and mental health among Eritrean asylum-seekers in Switzerland. *Qualitative Health Research*, 29(2), 222-236. <https://doi.org/10.1177/1049732318800004>

- Mendenhall, A. N., Frauenholtz, S., & Conrad-Hiebner, A. (2014). Provider perceptions of mental health literacy among youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 31(3), 281-293. <https://doi.org/10.1007/s10560-013-0321-5>
- Mulyana, O. P., Umi, A. I., Meita, S. B., & Ni Wayan, S. P. D. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP UNESA yang terdampak pandemi Covid-2019. *JURPIKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 249-261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Noh, D., & Park, S. (2022). Mediating effects of social support and resilience on the association between COVID-19-related stress and mental health in Korean young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116935>
- Omoleye, D. D., Abidakun, O. O., Akinje, R. O., Ademuyiwa, O. H., & Fasogbon, B. M. (2024). A review of the effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents' mental health. *Current Pediatric Reviews*, 20(2), 129-136. <https://doi.org/10.2174/1573396319666230213104546>
- Osman, N., Michel, C., Schimmelmann, B. G., Schilbach, L., Meisenzahl, E., & Schultze-Lutter, F. (2023). Influence of mental health literacy on help-seeking behaviour for mental health problems in the Swiss young adult community: A cohort and longitudinal case-control study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 273(3), 649-662. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01483-9>
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Putra, S. P., Ratih, A. L., Rina, R., & Melok, R. K. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). Mental health literacy, help-seeking behaviour and wellbeing in young people: Implications for practice. *Educational and Developmental Psychologist*, 36(1), 16-21. <https://doi.org/10.1017/edp.2019.1>
- Seboka, B. T., Hailegebreal, S., Negash, M., Mamo, T. T., Ewune, H. A., Gilano, G., Yehualashet, D. E., Gizachew, G., Demeke, A. D., Worku, A., Endashaw, H., Kassawe, C., Amede, E. S., Kassa, R., & Tesfa, G. A. (2022). Predictors of mental health literacy and information seeking behavior toward mental health among university students in resource-limited settings. *International Journal of General Medicine*, 15, 8159-8172. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S377791>
- Waldmann, T., Staiger, T., Oexle, N., & Rüschi, N. (2020). Mental health literacy and help-seeking among unemployed people with mental health problems. *Journal of Mental Health*, 29(3), 270-276. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1581342>