

EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI "KESMEN" TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL REMAJA

The Effectiveness of "Kesmen" Psychoeducation on The Mental Health Status of Adolescents

Vera Fauziah Fatah^{1*}, Nursyamsiyah Nursyamsiyah¹, Susi Susanti¹

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: vera.fauziah.fatah@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Teenagers are a group of people who are at risk of quickly experiencing stress. Long-term stress conditions in adolescents contribute to the incidence of anxiety and depression. Ways to overcome adolescent psychological stress can be done by expanding knowledge related to adolescent mental health, one of which is the use of psychoeducational interventions. This type of research was a quasi-experimental pre-posttest research with a control group. The aim of this research was to determine the effectiveness of psychoeducational therapy using the "Kesmen" module on the emotional mental status of adolescents. The population of this study were students at junior high schools in the city of Bandung. The time for carrying out the research is from September to October. The research sample of 100 students was divided into 50 students into the intervention group and 50 students into the control group. The sample was selected using proportional sampling with inclusion and exclusion criteria. The data collection technique is by measuring the emotional mental health status of students using the standard SRQ 29 questionnaire. Data analysis uses the McNemar test. The results of the research in the intervention group showed a p-value of 0.000, where this value was <0.05, indicating that there was a very significant reduction in emotional mental status disorders. It can be concluded that providing Kesmen psychoeducation is very effective in reducing emotional mental status disorders in adolescents.

Keywords: adolescents, mental health, psychoeducation

ABSTRAK

Remaja adalah kelompok masyarakat yang berisiko cepat mengalami stres. Kondisi stres jangka panjang pada remaja berkontribusi terhadap kejadian kecemasan dan depresi. Cara untuk mengatasi stres psikologis remaja dapat dilakukan dengan memperluas pengetahuan terkait kesehatan mental remaja, salah satunya adalah penggunaan intervensi psikoedukasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi-experimental pre-post-test* dengan grup kontrol. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi psikoedukasi menggunakan modul "kesmen" terhadap status mental emosional remaja. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi di SMP Kota Bandung. Waktu pelaksanaan penelitian di bulan September sampai bulan Oktober. Sampel penelitian sebanyak 100 siswa terbagi menjadi 50 siswa kedalam kelompok intervensi dan 50 siswa kedalam kelompok control, pemilihan sampel dengan cara proporsional sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data dengan cara mengukur status Kesehatan mental emosional siswa menggunakan kuesioner baku SRQ 29. Analisa data menggunakan uji McNemar. Hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan p-value sebesar 0,000 dimana nilai ini < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan gangguan status mental emosional yang sangat bermakna. Dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi kesmen sangat efektif untuk menurunkan gangguan status mental emosional pada remaja.

Kata kunci: kesehatan mental, psikoedukasi, remaja

PENDAHULUAN

Indonesia sedang menghadapi masa transisi dari pandemi menuju endemik virus Covid-19 yang mengharuskan masyarakat melakukan perubahan dalam hidupnya. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami stres di masa pandemi Covid-19. Menurut penelitian Rahmayanthi dkk (2021), tentang kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19 didapatkan 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis dan ketidakberfungsian sosial. Keadaan distress psikologis berkelanjutan akan berdampak negatif pada remaja.¹

Penelitian Pertiwi dkk (2021), menyebutkan tingginya tingkat distress berkelanjutan pada remaja akan mempengaruhi terhadap kejadian kecemasan dan depresi, munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup, pola hidup yang tidak baik, penurunan kualitas tidur, muncul rasa sakit kepala, dan adanya perasaan ketidakberdayaan.² Salah satu upaya untuk mengatasi distress psikologis remaja tersebut adalah dengan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan menggunakan intervensi psikoedukasi.³

Tingginya distress yang terjadi pada remaja dikarenakan remaja menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam diri remaja dan tujuan perkembangan yang perlu mereka capai tergantung pada usia remaja. Di sisi lain, dalam upaya mencapai kemandirian, remaja juga menghadapi berbagai tantangan terkait masa remaja, perubahan peran sosial, lingkungan, dan lain-lain. Jika situasi sulit ini tidak diatasi, tantangan ini tentu dapat menimbulkan masalah emosional dan menimbulkan banyak stres dalam kehidupan seorang remaja.⁴

Munculnya gangguan masalah emosional pada remaja jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius

seperti halusinasi, depresi, isolasi sosial dan lain-lain, karenanya perlu dilakukan upaya untuk dapat mencegah hal tersebut terjadi. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental emosional adalah dengan pemberian psikoedukasi.

Psikoedukasi adalah suatu Tindakan modalitas yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan meningkatkan mekanisme coping. Terdapat dua jenis psikoedukasi yang banyak diterapkan, yaitu psikoedukasi aktif dan pasif. Pemberian kombinasi psikoedukasi aktif dan pasif akan memberikan hasil yang lebih baik karena individu akan mempelajari Teknik-teknik psikoterapi juga melalui pemberian media dapat mengingatnya saat sudah tidak dengan terapis.⁵

Psikoedukasi berhasil digunakan untuk meningkatkan status mental emosional remaja karena Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang fokus pada tujuan untuk mendidik seseorang dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidup, membantu seseorang dalam menemukan dan mengoptimalkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan tersebut, selain itu mengembangkan pertahanan diri dalam menghadapi permasalahan tersebut.⁶

Penelitian yang dilakukan Suryani dkk (2016) mengenai Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru, dengan responden berjumlah 74 pasien TB paru yang terdiri dari 37 orang kelompok intervensi dan 37 orang kelompok control, hasil penelitiannya didapatkan bahwa intervensi psikoedukasi terbukti efektif untuk menurunkan tingkat depresi, cemas dan stress pada pasien TB paru.⁷

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 10 remaja,

hasilnya didapatkan seluruh siswa mengatakan di sekolah tersebut belum pernah dilakukan edukasi mengenai penguatan kesehatan mental emosional, 8 remaja mengatakan memendam masalah dan stress, seluruh remaja mengatakan kesulitan mengelola emosi dan rasa jemu. Berdasarkan studi literatur dan studi pendahuluan didapatkan permasalahan bahwa remaja menunjukkan tanda-tanda risiko gangguan Kesehatan mental psikososial dan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai kesehatan mental, sehingga kesulitan untuk bisa mengatasi gangguan mental emosional yang dirasakan. Maka perlu dilakukan penelitian mengenai efektifitas psikoedukasi menggunakan modul "Kesmen" terhadap status Kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi psikoedukasi menggunakan modul "Kesmen" terhadap status mental emosional remaja

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi experimental pre-post test dengan menggunakan intervensi terapi psikoedukasi Kesmen. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa di SMP 8 Muhammadiyah Bandung kelas IX yang berjumlah 210 siswa. Penentuan sampel menggunakan probability sampling dengan teknik yang diambil yaitu Proportional Random Sampling. Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus slovin dihasilkan sebanyak 92 responden dalam hal ini peneliti menambahkan responden sebanyak 8 siswa untuk antisipasi hal-hal yang tidak diinginkan sehingga total responden sebanyak 100 siswa. pengambilan sampel ditentukan secara acak dengan pengundian dan didapatkan 20 siswa dari tiap kelas dengan total kelas sebanyak 5 kelas untuk diambil sebagai responden dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan

pada bulan Agustus – September 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan lembar kuesioner.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur status kesehatan mental yaitu SRQ 29 yang merupakan instrument baku milik kementerian kesehatan, skala ini terdiri dari 29 item pertanyaan dengan jawaban ya dan tidak. Pertanyaan 1 – 20 adalah pertanyaan yang menanyakan Gangguan mental emosional, pertanyaan no 21 pertanyaan untuk adanya penggunaan zat adiktif, pertanyaan no 22 – 24 adalah pertanyaan untuk gangguan psikotik, pertanyaan 25 – 29 adalah pertanyaan untuk PTSD. Intervensi yang digunakan adalah psikoedukasi dengan menggunakan modul "Kesmen".

Modul Kesmen adalah modul Kesehatan mental yang disusun sebagai media pemberian edukasi dalam proses psikoedukasi. Modul ini berisi mengenai informasi-informasi tentang Kesehatan mental dari informasi yang paling umum sampai teknik-teknik dalam upaya menjaga kesehatan mental secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung dengan No. 60/KEPK/EC/V/2023. Analisis data yang digunakan yaitu Analisa univariat mengukur gambaran kondisi kesehatan mental responden. Analisa bivariat digunakan untuk menganalisa pengaruh pemberian modul Kesmen terhadap status kesehatan mental sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi pada grup perlakuan dan grup control di Analisa menggunakan p-value diperoleh dari uji McNemar, pengaruh bermakna jika $p < 0,05$

HASIL

Analisis Univariat (Deskriptif)

a. Karakteristik responden

Berikut disajikan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Profil Responden	Perlakuan		Kontrol	
	(n=50)		(n=50)	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	25	50%	27	54%
Perempuan	25	50%	23	46%
Usia				
13 tahun	2	4%	1	2%
14 tahun	33	66%	41	82%
15 tahun	15	30%	8	16%
Total	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan proporsi jenis kelamin dan usia yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa profil responden (jenis kelamin, usia) homogen.

b. Status kesehatan mental remaja pada kelompok intervensi dan kontrol

Berikut disajikan gambaran status kesehatan mental remaja sebelum maupun setelah diberikan psikoedukasi dengan modul "Kesmen" pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 2. Status Kesehatan Mental Remaja pada Kelompok Intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gangguan Mental Emosional (GME)								
Ya	46	92%	7	14%	27	54%	21	42%
Tidak	4	8%	43	86%	23	46%	29	58%
Gangguan Adiksi (GA)								
Ya	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%
Tidak	50	100%	50	100%	49	98%	50	100%
Psikotik								
Ya	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Tidak	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%
Post Trauma Syndrome Disorder								
Ya	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Tidak	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa pada kelompok intervensi, sebelum diberikan intervensi ditemukan 46 orang atau 92% mengalami gangguan mental emosional, sedangkan setelah

diberikan psikoedukasi terjadi penurunan yang sangat signifikan, dimana siswa yang mengalami Gangguan Mental Emosional hanya tersisa 7 orang atau 14%.

Gangguan mental lainnya didapatkan tidak satu pun ditemukan pada siswa kelas intervensi atau 0%, baik Gangguan Adiksi, Psikotik maupun Post Trauma Syndrome Disorder. Demikian pula setelah diberikannya psikoedukasi, tidak terjadi perubahan, dimana tidak terjadi gangguan GA, P maupun PTSD pada seorang siswa pun. pada kelompok kontrol, pada saat pretest ditemukan 27 orang atau 54% mengalami Gangguan Mental Emosional, sedangkan pada posttest terjadi hanya sedikit penurunan yang tidak signifikan, dimana masih ditemukan siswa yang mengalami Gangguan Mental Emosional sebanyak 21 orang atau 42%.

Temuan lainnya pada pretest ditemukan 1 orang siswa kelompok kontrol yang mengalami Gangguan Adiksi atau hanya 2%, dan pada saat posttest sudah tidak ditemukan lagi siswa yang

mengalami Gangguan Adiksi (0%). Sedangkan gangguan mental lainnya tidak satu pun ditemukan pada siswa kelas kontrol atau 0%, baik Psikotik maupun *Post Trauma Syndrome Disorder*, baik pada saat pretest maupun pada saat posttest.

Analisis Bivariat (Analitik)

a. Pengaruh pemberian Psikoedukasi menggunakan modul “Kesmen” terhadap status Kesehatan mental Remaja pada kelompok intervensi dan kontrol

Berikut disajikan hasil analisis pengaruh pemberian Psikoedukasi menggunakan modul “Kesmen” terhadap status Kesehatan mental Remaja pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Psikoedukasi Menggunakan Modul “Kesmen” terhadap Status Kesehatan Mental Remaja pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi				p-value	Kelompok Kontrol				p-value
	Pre-test n	Pre-test %	Post-test n	Post-test %		Pre-test n	Pre-test %	Post-test n	Post-test %	
Gangguan Mental Emosional (GME)										
Ya	46	92%	7	14%	0,000	27	54%	21	42%	0,307
Tidak	4	8%	43	86%		23	46%	29	58%	
Gangguan Adiksi (GA)										
Ya	0	0%	0	0%	1,000	1	2%	0	0%	1,000
Tidak	50	100 %	50	100 %		49	98%	50	100%	
Psikotik										
Ya	0	0%	0	0%	1,000	0	0%	0	0%	1,000
Tidak	50	100 %	50	100 %		50	100%	50	100%	
Post Trauma Syndrome Disorder										
Ya	0	0%	0	0%	1,000	0	0%	0	0%	1,000
Tidak	50	100 %	50	100 %		50	100%	50	100%	

Keterangan: p-value diperoleh dari uji *McNemar*, pengaruh bermakna jika $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 3 atas, diketahui bahwa terjadi perubahan proporsi siswa yang mengalami Gangguan Mental

Emosional (GME) dari sebelumnya sebanyak 92%, setelah mendapatkan Psikoedukasi menggunakan modul

“Kesmen” terhadap kelompok intervensi, menurun tajam hingga menyisakan hanya 14%. Berdasarkan uji McNemar, diperoleh p-value sebesar 0,000 dimana nilai ini $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut dinyatakan sangat bermakna.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Psikoedukasi menggunakan modul “Kesmen” pada kelompok intervensi terbukti sangat berpengaruh dalam menurunkan Gangguan Mental Emosional (GME) dengan penurunan yang sangat bermakna. Sedangkan untuk status Kesehatan mental Remaja yang lainnya, yakni Gangguan Adiksi (GA), Psikotik (P) dan Post Trauma Syndrome Disorder (PTSD), dikarenakan pada saat *pre-test* tidak ditemukan gejalanya, maka pemberian Psikoedukasi menggunakan modul “Kesmen” pada kelompok intervensi dinyatakan mampu menjaga agar tidak terjadi pada saat *posttest*.

Pada kelompok control didapatkan hasil tidak terjadi perubahan proporsi siswa yang mengalami Gangguan Mental Emosional (GME), Gangguan Adiksi (GA), Psikotik (P) maupun Post Trauma Syndrome Disorder (PTSD) dari *pretest* terhadap *posttest* pada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan berdasarkan uji McNemar, dimana p-value yang diperoleh untuk empat dimensi tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan yang bermakna. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pemberian modul “Kesmen” pada kelompok kontrol tidak memberikan dampak yang bermakna terhadap perubahan status Kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa status kesehatan mental remaja diukur menggunakan SRQ 29, baik pada kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol ditemukan hasil bahwa remaja dengan Gangguan

Mental Emosional (GME) pada kelompok intervensi hampir keseluruhan mengalami GME sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebagian yang mengalami GME. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal dkk (2020).⁸ mengenai Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 pada UNNES Sex Care Community Melalui Metode *Self Reporting Questionnaire* hasilnya didapatkan bahwa sebanyak 63,6% dari total responden remaja terindikasi mengalami permasalahan kesehatan secara mental emosional. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Malfasari dkk tahun 2020 didapatkan hasilnya bahwa sebanyak 78 orang (36,1%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal.⁹

Sejalan dengan hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 54% responden mengalami gangguan mental emosional Kondisi tersebut terjadi karena responden dalam penelitian ini seluruhnya ada dalam rentang kategori remaja dimana pada rentang usia remaja ini terjadi perkembangan emosi karena remaja memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, gelisah, dan cemas juga kesepian.¹⁰

Kondisi tersebut diatas termasuk ke dalam kategori gangguan mental emosional yang harus dihadapi secara adaptif karena jika remaja tidak mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut maka remaja dapat masuk ke dalam kondisi maladaptif seperti banyaknya remaja yang terlibat obat-obatan, melukai diri, berperilaku agresif, *bullying* dan lain-lain. Kemampuan adaptasi remaja menghadapi stressor dalam kehidupannya dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja itu sendiri mengenai kesehatan mental.¹¹ Didukung oleh penelitian yang dilakukan Febrianty tahun 2022 hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan

tentang kesehatan mental dengan status mental remaja dengan p -value $0,000 < \alpha (0,05)$.¹²

Hasil tersebut menunjukkan pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan mental pada remaja dapat menyebabkan remaja kesulitan dalam menjaga kesehatan mentalnya. Maka akan memberikan dampak remaja menjadi tidak mampu mempertahankan kualitas hidup di masa depan karena kurangnya informasi, ketidakmampuan berpikir tenang, ketidakmampuan mengambil keputusan yang benar, dan ketidakmampuan menghargai kemampuan setiap orang. Remaja kurang memiliki motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan tidak mau bekerja keras, sehingga mereka cepat menyerah ketika dihadapkan pada kehidupannya.^{11,13}

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pemberian terapi psikoedukasi dengan menggunakan modul "Kesmen" pada kelompok intervensi berpengaruh dalam menurunkan Gangguan Mental Emosional (GME) remaja dengan penurunan yang sangat bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bashiri et al tahun 2016 mengenai efektifitas psikoedukasi terhadap status kesehatan mental pasien dengan penyakit jantung koroner dimana hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor status mental kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi program psikoedukasi (PEP) ($30 \pm 4,66$ vs. $20,50 \pm 3,30$) ($P = 0,0001$).¹⁴

Dalam penelitian ini Psikoedukasi yang dilakukan secara individu ataupun kelompok bukan hanya dapat memperluas wawasan individu mengenai suatu hal permasalahan dari individu tapi juga mengajarkan keterampilan-keterampilan baru dan penting yang dapat digunakan untuk menghadapi dan mengatasi permasalahannya.¹³

Banyaknya manfaat dari psikoedukasi tersebut menyebabkan psikoedukasi sudah banyak digunakan dalam pemberian terapi pada orang yang membutuhkan terapi psikososial ataupun psikiatrik. Didukung oleh Aji dkk tahun 2022 menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman dengan tujuan untuk mencegah terjadinya suatu kondisi yang tidak diharapkan atau gangguan psikologis pada individu, ataupun di suatu kelompok juga komunitas.¹⁵

Karena fungsinya tersebut maka psikoedukasi sangat ideal digunakan sebagai salah satu teknik preventif dan kuratif yang tepat secara primer untuk mencegah terjadinya gangguan mental, hingga sekunder sebagai langkah pencegahan terjadinya gejala/kekambuhan gangguan mental emosional. Penjelasan oleh Ni'Matuzahroh menyebutkan psikoedukasi bertujuan untuk mengubah cara berpikir peserta mengenai konsep-konsep tertentu. Dalam penelitiannya ini responden diajak untuk bisa mengenali kondisi mental dan mengatasi permasalahan-permasalahan mental yang terjadi dengan cara yang adaptif.¹⁶

Terdapat dua jenis psikoedukasi yang banyak diterapkan, yaitu psikoedukasi aktif dan pasif. Psikoedukasi aktif merupakan psikoedukasi yang mengharuskan pesertanya melakukan berbagai tugas aktif seperti meditasi, sehingga umumnya digabung dengan psikoterapi lain, sementara psikoedukasi pasif tidak melibatkan tugas aktif dan dapat dilakukan baik menggunakan kelas atau poster dan sejenisnya. Pemberian kombinasi psikoedukasi aktif dan pasif akan memberikan hasil yang lebih baik karena individu akan mempelajari teknik-teknik psikoterapi juga melalui pemberian media dapat mengingatnya saat sudah tidak dengan terapis.⁵

Sejalan dengan pernyataan tersebut keberhasilan penggunaan

psikoedukasi untuk menurunkan gangguan mental emosional responden pada penelitian ini dikarenakan metode psikoedukasi yang digunakan adalah kombinasi psikoedukasi aktif dan pasif, karena responden selain diberikan modul "Kesmen" juga diberikan pelatihan psikologis baik relaksasi, manajemen marah, manajemen stress dan juga problem solving secara langsung.

Penggunaan kombinasi psikoedukasi aktif dan pasif ini lebih efektif menurunkan gangguan mental emosional pada responden dibandingkan dengan pemberian psikoedukasi pasif saja seperti yang dilakukan pada kelompok control. Hal ini disebabkan pada kelompok intervensi ada proses diskusi bersama, sehingga terjadi pertukaran informasi secara langsung antara terapis dan responden, selain itu responden dilatih untuk melakukan teknik-teknik mengatasi gangguan mental emosional dan juga mendapatkan motivasi positif.

Psikoedukasi yang dilakukan dalam penelitian ini dapat efektif menurunkan gangguan mental emosional karena didukung oleh penggunaan "modul kesmen" yang didesain dengan sederhana agar mudah dipahami oleh remaja, selain itu di gambarkan pula Upaya-upaya yang dapat dilakukan responden dalam menurunkan stress, melakukan relaksasi sederhana yang disertai langkah-langkah pelaksanaannya agar dapat mudah diperlakukan oleh responden saat tidak bersama terapis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi psikoedukasi menggunakan modul Kesmen efektif dalam menurunkan gangguan mental emosional yang dialami remaja. Karenanya penting bagi berbagai pihak terkait baik guru, sekolah dan juga orang tua untuk dapat menerapkan psikoedukasi menggunakan modul

kesmen dalam mengatasi ataupun mencegah gangguan kesehatan mental emosional pada remaja agar remaja bisa berada dalam kondisi mental emosional yang sehat.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sitohang ED. Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *J Baja Heal Sci.* 2023;3(01):78-90. doi:10.47080/joubahs.v3i01.2481
2. Pertiwi ST, Moeliono MF, Kendhawati L. Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *J Al-AZHAR Indones SERI Hum.* 2021;6(2):72. doi:10.36722/sh.v6i2.497
3. O'Reilly C, Chatman J. Organizational Commitment and Psychological Attachment. The Effects of Compliance, Identification, and Internalization on Prosocial Behavior. *J Appl Psychol.* 1986;71(3):492-499. doi:10.1037/0021-9010.71.3.492
4. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Mengenal Keterlambatan Perkembangan Umum Pada Anak.
5. Ahmad, Jafni NS, Safitri N, Hamidah N, Puteri W. Psikoedukasi Mindfulness untuk Meningkatkan Pengetahuan dalam Mengatasi Stres Kerja pada Lingkup Polda Sul-Sel. *Inov J Has Pengabdi Masy.* 2021;1(2):117-123.
6. Setiani TP, Haryanto HC. Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Psikoislamika J Psikol dan Psikol Islam.* 2019;16(1):1. doi:10.18860/psi.v16i1.7531
7. Suryani, Efri Widianti, Taty Hernawati. Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru. *J Ners.* 2016;11(1):128-133.
8. Iqbal M, Rizqulloh L. Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*

- (*Bern 1994*). 2020;3(1):20.
doi:10.24167/praxis.v3i1.2730
9. Malfasari E, Febtrina R, Herniyanti R, et al. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):241-246.
10. Ali, M., & Ansori M. *Psikologi Remaja (12th Ed.)*. Bumi Aksara; 2017.
11. Siti Chairani L, Latifah M, Muflikhati I. Kesejahteraan Psikologis Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19: Peran Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, Dan Strategi Koping. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2023;15(2):328-342.
doi:10.34011/juriskesbdg.v15i2.2198
12. Febrianti A, Elita V, Dewi WN. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nurs J*. 2022;1(1):70-79.
doi:10.31258/rnj.1.1.70-79
13. Rozali YA, Sitasari NW, Lenggogeni A. Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *J Pengabdi Masy AbdiMas*. 2021;7(2).
doi:10.47007/abd.v7i2.3958
14. Bashiri Z, Aghajani M, Alavi NM. Effects of psychoeducation on mental health in patients with coronary heart disease. *Iran Red Crescent Med J*. 2016;18(5).
doi:10.5812/ircmj.25089
15. Aji, S.P., Silviana, M., Wijaya,Y., Farahdiba, I., Sairah., Apriliyani, R., Yuhanah., Arini, D.P., Fahlevi, R., Sholichah IF. *Psikologi Klinis*. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
16. Ni'Matuzahroh. *Applikasi Psikologi Di Sekolah: Teori Dan Praktik Dalam Memahami Masalah-Masalah Di Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Malang; 2019.