

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk remaja. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu berpikir, merasa, dan berperilaku secara sehat. Namun, di era milenial yang ditandai dengan perubahan sosial yang cepat dan dominasi teknologi, remaja menghadapi berbagai tantangan baru yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut Erikson (1968), masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia di mana individu menghadapi krisis identitas untuk mencapai kedewasaan fisik dan emosional. Ketidakmampuan untuk mengatasi krisis ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka.

Observasi awal dan penelitian kecil yang melibatkan lima remaja di Kampung Semanggi, Solo, mengungkapkan bahwa kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan mental masih sangat rendah. Kampung Semanggi merupakan salah satu kawasan pinggiran di Kota Solo yang menghadapi berbagai tantangan sosial dan ekonomi. Minimnya sosialisasi psikoedukasi terkait kesehatan mental semakin memperburuk kondisi ini. Data menunjukkan bahwa remaja di kawasan ini rentan terhadap tekanan emosional akibat kurangnya akses terhadap informasi dan pendampingan mengenai cara menjaga kesehatan mental mereka.

Generasi milenial yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi memiliki risiko lebih besar terhadap berbagai masalah mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sabani (2018) menyatakan bahwa ketergantungan generasi milenial terhadap teknologi berdampak pada cara mereka bersosialisasi dan berkomunikasi. Media sosial, misalnya, selain menjadi sarana hiburan, juga menjadi sumber tekanan bagi remaja, terutama dalam bentuk cyberbullying, perbandingan sosial, dan kecanduan konten digital. Masalah-masalah ini sering kali tidak disadari oleh remaja, yang akhirnya mengabaikan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu, gaya hidup remaja di era milenial juga kerap kali dipengaruhi oleh tren negatif yang kurang mempertimbangkan dampak jangka panjang. Zakiah Daradjat mengungkapkan bahwa banyak remaja yang lebih memilih mengikuti arus tren daripada fokus pada tugas perkembangan yang sehat, seperti pengelolaan emosi dan hubungan sosial yang konstruktif. Kecenderungan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka, terutama jika tidak diimbangi dengan edukasi yang memadai.

Di Kampung Semanggi, remaja menghadapi tekanan tambahan yang berasal dari kondisi sosial-ekonomi. Tantangan ini mencakup tingginya tingkat stres akibat keterbatasan ekonomi, lingkungan sosial yang kurang mendukung, dan minimnya pendampingan kesehatan mental. Dengan latar belakang ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk

membantu remaja mengatasi masalah tersebut, salah satunya melalui sosialisasi psikoedukasi.

Psikoedukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Program ini dapat mencakup edukasi tentang pengelolaan stres, pengendalian emosi, serta pengenalan tanda-tanda awal gangguan mental. Menurut Goleman (1995), pengembangan kecerdasan emosional melalui psikoedukasi juga dapat membantu remaja membangun keterampilan sosial, seperti empati dan pengaturan diri, yang esensial dalam menghadapi tekanan hidup.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Kampung Semanggi Melalui Sosialisasi Psikoedukasi Kesehatan Mental di Era Milenial.”** Penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja, mengurangi stigma negatif, dan membekali mereka dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat secara emosional.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:
Bagaimana tingkat kesadaran remaja Kampung Semanggi terhadap

pentingnya kesehatan mental sebelum dan sesudah sosialisasi psikoedukasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mengetahui dan mengukur tingkat kesadaran remaja Kampung Semanggi terhadap pentingnya kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi psikoedukasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian akademik tentang pentingnya kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan tradisional seperti Kampung Semanggi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi-studi berikutnya terkait intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja.

b) Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Kampung Semanggi.

Melalui skripsi ini, remaja di Kampung Semanggi diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang

pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi yang diberikan dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau masalah psikologis lainnya, serta memberikan solusi praktis untuk mengelola kondisi tersebut. Selain itu, remaja akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di era milenial, seperti tekanan dari media sosial atau ekspektasi masyarakat, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2) Bagi Orang Tua dan Masyarakat.

Penelitian ini membantu meningkatkan kesadaran orang tua dan masyarakat terkait pentingnya mendukung kesehatan mental remaja, serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental.

3) Bagi Kelurahan Semanggi

Skripsi ini memberikan masukan empiris bagi pemerintah daerah dan lembaga terkait dalam merancang program intervensi atau kebijakan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program psikoedukasi serupa di wilayah lain dengan kondisi sosial yang sejenis.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian/Tahun	Jenis Penelitian	Metode	Hasil
1.	Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kesadaran Diri Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Melakukan Diet Di Desa Hargomulyo Kec. Kedewan Kab. Bojonegoro Miasih Sekarwangi Ningtias (2023)	Kuantitatif	Menggunakan Metode pra eksperimen dengan <i>control group pre-test, post-test design.</i>	<p>1. Kesadaran diri pada penderita Diabetes Melitus Sebelum Diberikan Psikoedukasi adalah kurang.</p> <p>2. Kesadaran diri pada penderita diabetes melitus sesudah diberikan psikoedukasi adalah baik.</p> <p>3. Ada pengaruh psikoedukasi terhadap kesadaran diri pada penderita diabetes melitus tipe 2 dalam melakukan diet.</p>
2.	Efektivitas Psikoedukasi Pernikahan Dini Terhadap Peningkatan Pemahaman Risiko Gangguan Jiwa Akibat Pernikahan Dini Pada Remaja Putri Kecamatan Mungkid. Jasmine Nabila Maharani (2024)	Kuantitatif	Menggunakan metode penelitian <i>quasy-eksperiment</i> dengan <i>Two-Group Pretest-Posttest Design</i>	Sebelum diberikan psikoedukasi, pemahaman subjek berada pada kategori rendah kesedang. Kemudian tingkat pemahaman subjek mengenai risiko Gangguan jiwa akibat pernikahan dini mengalami kenaikan skor Berdasarkan hasil Paired Simple t-test diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0.001 ($p < 0,05$).

No.	Judul Penelitian/Tahun	Jenis Penelitian	Metode	Hasil
3.	Pengaruh psikoedukasi Seksual Terhadap Peningkatan Secara Proteksi Diri Dari Kekerasan Seksual meningkatkan Pada Siswa proteksi Perempuan kekerasan Penyandang siswa <i>Intellectual Disability</i> Di Slb Idayu 2 Kabupaten Malang. Nadia SLB Alfiyyatus Sholihah Kabupaten Fadli (2023)	Kuantitatif	Menggunakan metode Eksperimen dengan pendekatan dalam penelitian pre-eksperimen dengan desain <i>one group pre-test and post-test</i>	pelaksanaan seksual berpengaruh signifikan potensi diri dari seksual pada perempuan penyandang intellectual disability di Idayu 2 Malang.

Penelitian ini menawarkan keaslian dalam aspek subjek penelitian, variabel terikat yang spesifik pada kesadaran kesehatan mental, serta pendekatan yang kontekstual sesuai dengan era milenial. Penelitian ini akan menambah perspektif baru mengenai efektifitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja di komunitas urban, memberikan kontribusi yang belum banyak diteliti sebelumnya.

Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dan kebaruan/perbedaan :

1. Persamaan:

- Semua penelitian di atas menggunakan psikoedukasi sebagai intervensi utama untuk meningkatkan kesadaran

atau pemahaman terhadap isu kesehatan yang spesifik.

- Metode penelitian kuantitatif juga diterapkan pada seluruh penelitian, dengan fokus pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk menilai efektivitas psikoedukasi.
- Desain pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi dampak intervensi psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman atau kesadaran subjek.

2. Perbedaan:

- Objek Penelitian: Penelitian ini berfokus pada remaja Kampung Semanggi, yang secara khusus memiliki karakteristik komunitas urban dengan tantangan sosial dan psikologis yang berbeda. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan menyoroti peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, yang lebih relevan dengan kondisi era milenial.
- Variabel Terikat: Penelitian ini menggunakan kesadaran kesehatan mental sebagai variabel terikat, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada kesadaran terkait kesehatan fisik, pemahaman risiko pernikahan dini, atau proteksi diri terhadap kekerasan seksual.
- Konteks Era Milenial: Penelitian ini mempertimbangkan konteks sosial dan teknologi era milenial dalam

pendekatan psikoedukasi, yang melibatkan kemungkinan pemanfaatan media sosial, aplikasi digital, atau metode modern lainnya yang relevan dengan gaya hidup dan preferensi informasi generasi muda saat ini.

- Pendekatan Intervensi yang Kontekstual: Karena penelitian ini berfokus pada kesehatan mental, intervensi akan dirancang sesuai dengan kebutuhan emosional dan mental remaja, yang bisa jadi berbeda dengan pendekatan pada masalah fisik seperti diabetes atau risiko pernikahan dini.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesadaran Remaja

2.1.1 Pengertian Kesadaran Remaja

Menurut Desmita (2005) kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Kesadaran diri tidak hanya memberikan pengaruh terhadap sikap dan tingkah laku individu, melainkan dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap sesuatu yang berada diluar dirinya. Menurut Damasio (2000) kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal didalam diri. Sehingga, individu yang sedang berada pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik. Menurut Wilkins (2015) Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, yakni individu tersebut telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertingkah laku yang sesuai dirinya. Bisa disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik dikategorikan sebagai individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memonitor diri.

Kesadaran remaja tentang kesehatan mental mengacu pada pemahaman, pengetahuan, dan sikap remaja terhadap pentingnya menjaga keseimbangan mental serta kemampuan untuk mengenali gejala-gejala gangguan mental. Menurut Teori Kognitif Sosial Bandura (1986), kesadaran dibentuk melalui interaksi antara faktor personal (kognisi), perilaku, dan lingkungan sosial. Remaja yang memiliki

kesadaran kesehatan mental yang baik akan mampu mengenali perubahan suasana hati, perasaan cemas, atau tanda-tanda awal gangguan psikologis, serta memahami kapan mereka harus mencari bantuan. Kesadaran ini sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan gangguan mental pada remaja. Sepakat dengan teori Bandura dalam teorinya mengenai perkembangan kognitif, Jean Piaget (1954) juga menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap operasi formal, di mana mereka mampu berpikir secara abstrak dan kritis.

Kesadaran remaja tentang kesehatan mental berkembang seiring dengan kemampuan mereka untuk merenungkan dan memahami isu- isu kompleks, termasuk masalah psikologis yang mungkin mereka hadapi. Kesadaran ini melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi dan menganalisis pengalaman mereka.

Kesimpulannya menunjukkan bahwa kesadaran remaja adalah tingkat pemahaman, perhatian, dan tanggapan remaja terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sosial terkait dengan berbagai aspek kehidupan, termasuk ,kesehatan mental sosial, emosional, dan moral. Kesadarn diri menjadi dasar yang krusial bagi kesadaran kesehatan mental remaja. Kombinasi dari pemahaman internal, dukungan sosial, dan kemampuan berpikir kritis memungkinkan remaja untuk mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Oleh karena itu, intervensi seperti psikoedukasi sangat diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan kesadaran diri dan kesadaran kesehatan mental secara optimal, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan di era milenial.

2.1.2 Aspek-Aspek Kesadaran Remaja

Aspek-aspek penting dari kesadaran kesehatan mental remaja menurut Bandura (1986) meliputi:

1. Pengetahuan tentang Kesehatan Mental: Remaja perlu memahami definisi, gejala, dan cara pengelolaan gangguan mental.
2. Sikap Positif: Sikap yang mendukung terhadap kesehatan mental akan mendorong tindakan proaktif dalam mencari bantuan.
3. Perilaku yang Menguntungkan: Tindakan preventif yang diambil oleh remaja, seperti berbicara dengan ahli kesehatan mental.
4. Pengenalan Gejala: Kemampuan remaja untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental menjadi indikator penting dari kesadaran kesehatan mental.

Berdasarkan pendapat diatas aspek-aspek kesadaran remaja antara lain : Pengetahuan tentang kesehatan mental, Sikap positif, perilaku yang menguntungkan, pengenalan gejala.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesadaran Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran kesehatan mental remaja menurut Bandura (1986) meliputi:

1. Self-Efficacy (Efikasi Diri): Keyakinan diri remaja dalam menangani kesehatan mental meningkatkan kesadaran mereka.
2. Interaksi dengan Teman Sebaya: Diskusi dan dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran remaja.

Berdasarkan pendapat diatas faktor-faktor kesadaran remaja antara lain :

Self-Efficacy, Interaksi dengan teman sebaya.

2.2 Psikoedukasi

2.2.1 Pengertian Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan proses memberikan pemahaman atau pendidikan psikologis terhadap individu ataupun kelompok dengan cara pengembangan dan penyampaian informasi. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang diberikan untuk individu maupun kelompok dengan fokus mendidik mengenai tantangan dalam hidup, memberikan sumber-sumber dukungan dan meningkatkan kemampuan coping guna mempersiapkan diri menghadapi tantangan (Rahayu, 2021).

Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi coping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh professional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi (Lukens & Mc Farlane 2007).

Psikoedukasi adalah pendekatan yang menggabungkan aspek pendidikan dan psikologi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu dalam mengelola masalah kesehatan mental. Menurut Teori Pembelajaran Sosial Bandura (1977), psikoedukasi berperan penting dalam proses pembelajaran melalui observasi, pemodelan, dan pengalaman, yang memungkinkan individu untuk memahami dan menginternalisasi informasi mengenai kesehatan mental.

Kesimpulannya, psikoedukasi adalah pendekatan menyeluruh yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menangani

masalah kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pendidikan, tetapi juga memberdayakan individu dan kelompok untuk membangun coping yang lebih adaptif dan responsif. Psikoedukasi menjadi alat yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental, baik secara individu maupun komunitas.

2.2.2 Aspek-Aspek Psikoedukasi

Berdasarkan Bandura (1986), aspek-aspek penting dari psikoedukasi mencakup:

1. Observasi: Individu belajar dari pengamatan perilaku orang lain yang berhasil mengatasi masalah kesehatan mental.
2. Permodelan: Peserta meniru perilaku positif yang ditunjukkan oleh model, seperti konselor atau mentor.
3. Penguatan Positif: Penguatan yang diberikan setelah peserta menerapkan strategi baru, memperkuat perilaku positif.
4. Latihan dan Umpan Balik: Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan dan mendapatkan umpan balik untuk memperbaiki perilaku.

Berdasarkan pendapat di atas aspek-aspek psikoedukasi antara lain :
Observasi, permodelan, penguatan positif, Latihan dan Umpan Balik.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psikoedukasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi psikoedukasi menurut Bandura

(1986) meliputi:

- a. Motivasi Intrinsik: Dorongan dari dalam diri untuk memahami dan mengelola kesehatan mental meningkatkan keterlibatan peserta.
- b. Self-Efficacy (Efikasi Diri): Keyakinan peserta dalam kemampuan mereka untuk mengatasi masalah kesehatan mental mempengaruhi hasil psikoedukasi.
- c. Interaksi Sosial: Diskusi kelompok dan interaksi dengan teman sebaya membantu menguatkan pemahaman dan keterampilan yang dipelajari.

Berdasarkan pendapat di atas faktor-faktor psikoedukasi antara lain : motivasi intrinsik, *self-efficacy*, interaksi sosial.

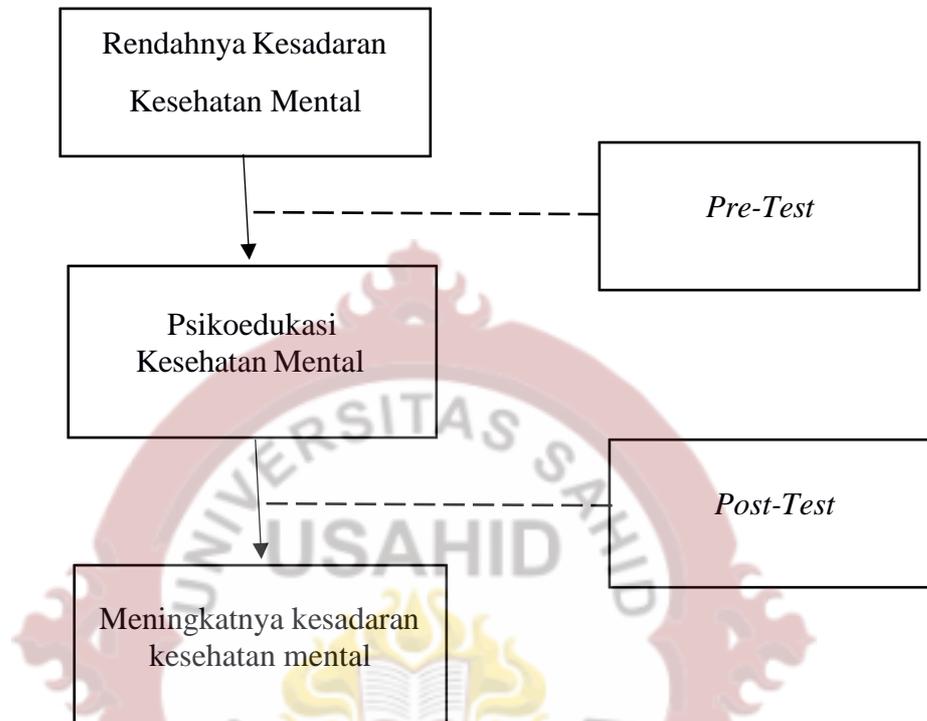
2.3 Hubungan antara Psikoedukasi dan Kesadaran Remaja

Psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Sosialisasi psikoedukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang dan merespons isu-isu kesehatan mental. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kesadaran kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah mengikuti sosialisasi psikoedukasi.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa remaja Kampung Semanggi memiliki tingkat kesadaran kesehatan mental yang rendah sebelum adanya intervensi psikoedukasi. Minimnya pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan mental disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi yang relevan serta stigma negatif yang masih melekat. Psikoedukasi, dalam hal ini, diharapkan mampu menjembatani kesenjangan informasi dan memberikan pemahaman yang mendalam kepada remaja mengenai pentingnya menjaga

kesehatan mental.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Kampung Semanggi melalui intervensi psikoedukasi. Latar belakang masalah ini adalah rendahnya kesadaran kesehatan mental yang ditunjukkan oleh banyaknya remaja yang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, serta kurangnya informasi mengenai cara-cara mengelola kesehatan mental.

Kerangka berpikir ini menyusun alur logis yang menghubungkan masalah utama dengan solusi yang ditawarkan, yaitu melalui psikoedukasi kesehatan mental. Prosesnya berawal dari rendahnya kesadaran kesehatan mental di kalangan

remaja, yang mencakup kurangnya pengetahuan dasar, stigma, dan ketidakpahaman mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap kualitas hidup. Hal ini menjadi tantangan utama yang perlu ditangani untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Sebagai respon terhadap masalah ini, psikoedukasi kesehatan mental diadakan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik kesehatan mental. Sosialisasi psikoedukasi ini, remaja Kampung Semanggi diajak mengenali konsep dasar kesehatan mental, tanda-tanda gangguan, cara mengatasi stres, serta pentingnya menjaga keseimbangan emosional. Dengan pendekatan edukatif, psikoedukasi ini bertujuan untuk meminimalkan stigma dan mendorong remaja agar lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental.

Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Kampung Semanggi. Artinya, remaja akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental, mengenali gejala gangguan psikologis secara mandiri, serta mampu menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan mental mereka. Peningkatan kesadaran ini diharapkan menjadi awal perubahan positif yang berkelanjutan dalam perilaku dan sikap remaja terhadap kesehatan mental.

Kerangka berpikir ini menunjukkan alur penyebab dan akibat yang logis dari intervensi yang diterapkan. Dengan memahami bahwa psikoedukasi dapat menjadi jembatan antara kesadaran rendah dan peningkatan pemahaman, penelitian ini berharap dapat memberi kontribusi positif bagi remaja Kampung Semanggi

dalam menjaga kesehatan mental mereka.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan dari penjelasan diatas maka bisa disimpulkan hipotesisnya :
Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kesadaran remaja Kampung Semanggi terhadap pentingnya kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi psikoedukasi.

