

Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital

Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era

Khoiriyah Isni*

Farikhah Nur Laila

Department of Public Health,
Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta, Special Region of
Yogyakarta, Indonesia

email: khoiriyah.isni@ikm.uad.ac.id

Kata Kunci

Kesehatan mental
Literasi
Pemberdayaan
Remaja

Keywords:

Mental health
Literacy
Empowerment
Adolescent

Received: July 2021

Accepted: September 2021

Published: November 2022

Abstrak

Data WHO 2017 menunjukkan bahwa masih tingginya kasus depresi di Indonesia terjadi pada kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa awal. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya pengetahuan remaja terkait literasi kesehatan mental. Tujuan pelatihan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang literasi kesehatan mental sehingga dapat membantu remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi edukasi, pelatihan, studi kasus, dan simulasi serta bermain peran. Kegiatan dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan pelatihan melibatkan 25 remaja Kelurahan Warungboto, yang diselenggarakan selama dua hari di Pendopo Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta. Hasil yang didapatkan dari pengabdian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang literasi kesehatan mental. Peserta mampu menganalisis permasalahan terkait kesehatan mental dan mampu memberikan solusi atas permasalahan tersebut. Pentingnya literasi kesehatan mental membantu remaja untuk mengenali permasalahan yang ada pada dirinya, sehingga remaja dapat mencari pertolongan/bantuan dengan tepat.

Abstract

WHO data in 2017 shows that there are still high cases of depression in Indonesia among children, adolescents, and early adults. This is due to the limited knowledge of adolescents related to mental health literacy. This training aim is to increase adolescent expertise about mental health literacy to help adolescents. The methods used in this service activity include education, training, case studies, simulations, and role-playing. Activities are carried out in compliance with health protocols. The training activity involved 25 youth of the Warungboto Village, held for two days at the Pendopo Umbulharjo District, Yogyakarta. The results obtained from this dedication are differences in adolescents' knowledge before and after giving education about mental health literacy. Participants can analyze mental health problems and provide solutions to these problems. The importance of mental health literacy helps adolescents recognize the issues in themselves to seek help/assistance appropriately.



© 2022 Khoiriyah Isni, Farikhah Nur Laila. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395>

PENDAHULUAN

Data terakhir dari World Health Organization menunjukkan jumlah kasus depresi di Indonesia mencapai 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (Radiani, 2019). Lebih dari setengah pada semua kasus depresi terjadi pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa awal (Idham *et al.*, 2019). Depresi merupakan salah satu kondisi gangguan kesehatan mental. Remaja perlu membekali diri dengan pengetahuan yang baik guna mengatasi permasalahan yang ada pada dirinya (Radiani, 2019). Pengetahuan tentang kesehatan mental sangat penting bagi remaja agar mereka dapat mengenali gejala dan tindakan yang harus dilakukan untuk mendapatkan pertolongan. Faktanya separuh dari kondisi kesehatan jiwa dimulai pada umur 14 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan pengobatan. Berbagai upaya pencegahan penyakit yang berisiko pada kondisi kesehatan jiwa memerlukan pendekatan yang berjenjang dan bervariasi, misalnya melalui keluarga, sekolah, komunitas, dan digital media (Widayatun & Fatoni, 2013).

Di masyarakat, literasi kesehatan mental masih rendah yang menyebabkan pengetahuan mengenai kesehatan mental juga rendah. Rendahnya pengetahuan ditunjukkan dari ketidakmampuan dalam identifikasi gangguan mental atau konsepsi keliru mengenai gangguan mental yang memicu orang cenderung mencari pertolongan informal (Andersson *et al.*, 2013). Menurut survey yang dilakukan kepada 120 masyarakat di Jawa Tengah, DIY, dan sekitarnya bahwa sebagian besar responden belum mengetahui apa itu kesehatan mental dan gangguan-gangguannya, serta tidak mengetahui di mana dapat menemukan pelayanan kesehatan mental di daerahnya (Ufieta & Wijayanti, 2017). Literasi kesehatan mental adalah penting dan sesuai dengan rencana WHO. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Kesehatan mental merupakan komponen esensial dari ikatan sosial, produktivitas, kedamaian dan stabilitas lingkungan. Hal tersebut dapat berkontribusi pada perkembangan sosial dan ekonomi di masyarakat. Orang dengan literasi kesehatan mental yang tinggi akan cenderung memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibanding dengan mereka dengan literasi rendah (Syadidurrahmah *et al.*, 2020). Literasi kesehatan mental bisa juga didapat melalui digital. Literasi digital membuat remaja lebih mudah untuk mengakses pengetahuan terkait kesehatan mental. Namun, apabila tidak dibekali dengan ketrampilan yang tepat terkait literasi digital maka berdampak yang tidak baik bagi remaja (Dewi *et al.*, 2018). Remaja akan mudah menerima berita yang belum tentu kebenarannya/hoax dan kurang tepat dalam menganalisis konten dari suatu artikel yang diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Bengkulu terkait media digital berada pada kategori sedang, yang artinya mayoritas mahasiswa yang memiliki gadget belum sepenuhnya memahami penggunaan gadget secara benar dan optimal (Kurniawati & Baroroh, 2016).

Keterampilan yang tepat dalam menggunakan literasi digital bisa diperoleh remaja melalui pelatihan. Di Desa Gunungsari Kecamatan Bumiaji Kota Batu pernah dilakukan pelatihan dan pendampingan literasi digital. Sebelumnya remaja di daerah tersebut mulai usia 9 tahun sudah mengenal internet namun belum dapat memanfaatkannya dengan optimal. Setelah dilakukan pelatihan, remaja mampu melindungi diri sendiri dengan tidak mengunggah informasi pribadi pada akun sosial media mereka (Candrasari *et al.*, 2020).

Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebelumnya telah melakukan deteksi dini kesehatan mental remaja di Kelurahan Warungboto. Berdasarkan hasil deteksi dini kesehatan mental yang telah dilakukan, bahwa sebesar 27% remaja mengalami kecemasan sangat berat, sebesar 5% remaja mengalami depresi sangat berat, dan sebesar 3% remaja mengalami stress sangat berat. Hal ini tentunya menjadi indikasi bahwa sebenarnya keadaan mental remaja tidak baik-baik saja, walaupun merasa baik-baik saja. Karena orientasi sehat menurut masyarakat luas masih terbatas pada kesehatan jasmani saja. Pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental emosional pada remaja masih sangat terbatas. Kondisi ini mendorong tim pengusung untuk memberikan pelatihan tentang literasi kesehatan mental. Tujuan pelatihan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang literasi kesehatan mental sehingga membantu remaja untuk mendapatkan pertolongan dengan tepat. Urgensi pelaksanaan kegiatan ini didasarkan pada arus informasi yang begitu cepat tanpa ada filter dan verifikasi keabsahan isi informasi. Kondisi ini sangat rentan bagi remaja yang tidak memiliki keterampilan literasi yang baik. Remaja yang tidak mampu membentengi diri dapat terjerumus dalam kumparan penyebaran berita hoax atau ujaran kebencian bahkan bullying. Hal ini tentu saja dapat berdampak pada kesehatan mental remaja itu sendiri dan teman sebayanya. Kegiatan ini bekerjasama dengan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Haning Wito dan Angkatan Muda Muhammadiyah (AMM) Warungboto. Kedua organisasi ini menyambut baik program pemberdayaan masyarakat ini, karena organisasi tersebut berfokus pada pencegahan masalah kesehatan remaja, termasuk kesehatan mental.

METODE

Sasaran utama program pengabdian ini adalah remaja usia 15-24 tahun. Peserta berjumlah 25 orang yang merupakan perwakilan dari RW 7, RW 8, dan RW 9, Kelurahan Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan

selama 2 hari, yaitu pada tanggal 23-24 Oktober 2020, di Pendopo Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap persiapan meliputi kegiatan koordinasi dengan mitra dan Tim PPM, proses perijinan, pemilihan pemateri, penyusunan rundown kegiatan dan penyiapan sarana dan prasarana.
2. Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan pelatihan dengan metode yang sudah direncanakan. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan metode edukasi atau pendidikan kesehatan, studi kasus, dan bermain peran (*Role Play*).
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan cara mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Pengukuran perubahan tersebut dengan menggunakan pendekatan Quasi experimental, artinya dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan materi edukasi mengenai literasi kesehatan mental. Pengukuran tersebut menggunakan instrument berupa kuesioner yang berisi pertanyaan singkat mengenai literasi kesehatan mental remaja dan dibagikan melalui google form.

Selain melibatkan remaja sebagai peserta pelatihan, kegiatan ini juga melibatkan dua orang mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat dan beberapa mitra kegiatan, yaitu Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) Warungboto, Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Haning Wito, dan Angkatan Muda Muhammadiyah (AMM) Warungboto. Masing-masing mitra sangat berperan dan berkontribusi aktif dalam keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana selama 2 hari pada tanggal 23-24 Oktober 2020. Pertemuan pertama pada hari Jumat, 23 Oktober 2020 dimulai dari jam 13.00–15.00 WIB. Pertemuan kedua pada hari Sabtu, 24 Oktober 2020 dimulai dari jam 09.00 – 11.00 WIB. Tempat pelaksanaan berada di Pendopo Kecamatan Umbulharjo. Ada 11 orang remaja perwakilan dari RW 7, 10 orang dari RW 8, dan 4 orang dari RW 9, sehingga total peserta yang hadir 25 remaja. Peserta yang datang diwajibkan mencuci tangan terlebih dahulu atau memakai handsanitizer dan dilakukan pengecekan suhu. Setelah itu menempati kursi yang telah disediakan dengan menerapkan physical distancing. Kota Yogyakarta dipilih sebagai tempat pengabdian masyarakat dikarenakan kondisi penduduk padat yang dapat memicu gangguan mental remaja. Berdasarkan kajian data Riskesdas 2013 diketahui prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia 1,7%, terbanyak di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sekitar 6% (Ayuningtyas *et al.*, 2018). Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini pengusung program melakukan koordinasi dengan mitra dan Tim PPM. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah organisasi remaja yang berfokus pada pencegahan gangguan kesehatan remaja, yaitu PIK-R Haning Wito Warungboto dan juga organisasi remaja warungboto yaitu AMM Warungboto. Selanjutnya melakukan rapat terbatas dihadiri oleh perwakilan remaja dari RW 7, 8, dan 9 Warungboto. Hasil rapat disepakati untuk melaksanakan kegiatan pelatihan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan. Setelah itu dibentuklah kepanitiaan dengan melibatkan remaja untuk pelaksanaannya. Sebelumnya melakukan perizinan terlebih dahulu dengan pihak kecamatan Umbulharjo untuk tempat pelaksanaan. Setelah mendapatkan izin, panitia mulai menyusun rundown kegiatan pemilihan materi, dan menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Untuk Tim PPM sendiri terdiri dari 2 orang mahasiswa dan 1 orang alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.



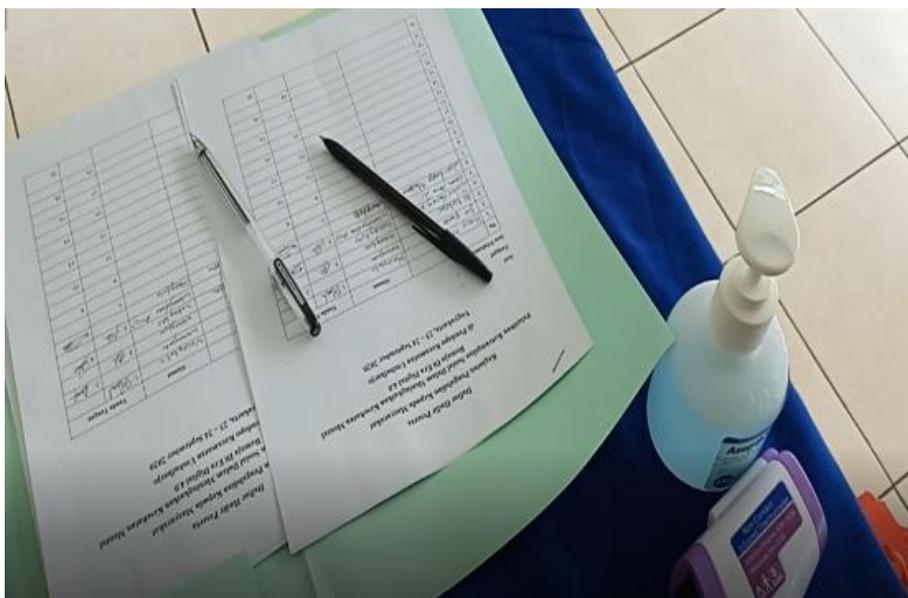
Gambar 1. Rapat Koordinasi besama Perwakilan Remaja Warungboto

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Pada hari pertama peserta diberikan pengetahuan terlebih dahulu. Pada hari kedua peserta diminta untuk mendiskusikan dan mempraktikkan materi yang telah didapatkan pada hari pertama. Rincian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Edukasi atau Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi sehingga terjadi peningkatan pengetahuan disertai menstimulasi kesadaran diri untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, baik pada individu maupun masyarakat (Nurmala *et al.*, 2018). Pada hari pertama, peserta diberikan pendidikan kesehatan terkait literasi kesehatan mental. Materi yang diberikan berisi definisi literasi kesehatan mental, aspek-aspek literasi kesehatan mental, pentingnya literasi kesehatan mental, peluang dan tantangan literasi digital, literasi digital di masyarakat, cara mengatasi berita "Hoax" di dunia maya, dan berselancar di internet dengan aman. Sebelumnya peserta wajib mengerjakan soal pre test terlebih dahulu melalui googleform. Materi literasi kesehatan mental disampaikan oleh Ibu Khoiriyah Isni, S.KM., M.Kes. yang merupakan dosen peminatan promosi kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Setelah selesai diberikan materi, peserta wajib mengerjakan soal post test. Mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut dapat dilihat dari keseriusannya dalam mengerjakan pre test, menyimak materi, dan mengerjakan post test. Mereka juga mencatat hal-hal penting saat sesi materi. Apabila ada hal yang kurang dimengerti mereka bertanya pada narasumber.



Gambar 2. Penerapan protokol kesehatan sebelum pelaksanaan kegiatan



Gambar 3. Edukasi Literasi kesehatan oleh Narasumber

2. Studi Kasus dan *Role Play*.

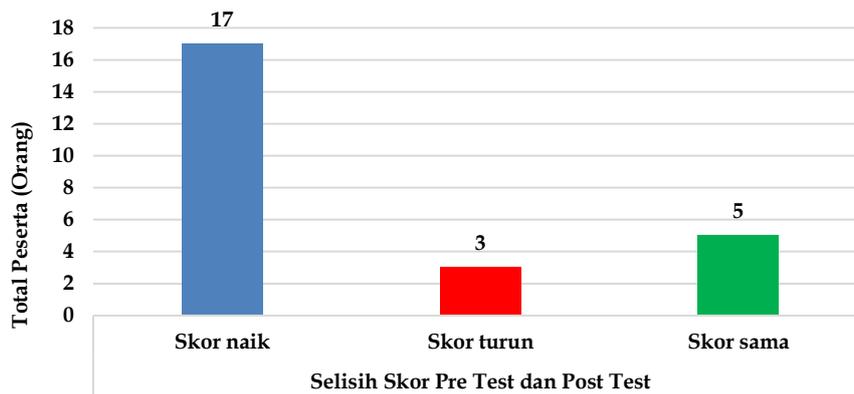
Pada hari kedua peserta kembali berkumpul di Kecamatan Umbulharjo untuk melanjutkan kegiatan. Peserta dibagi menjadi 3 kelompok. Tiap kelompok diberikan studi kasus untuk dianalisis oleh anggota kelompok. Masing-masing kelompok mendiskusikan studi kasus yang berbeda-beda. Waktu berdiskusi 10-15 menit. Setelah itu 2 orang perwakilan dari masing-masing kelompok maju ke depan untuk mempresentasikan hasil. Diskusi berjalan dengan baik. Peserta memberikan alternatif solusi dari kasus yang didapat.



Gambar 4. Proses Diskusi Peserta dalam Studi Kasus dan Presentasi Hasil Diskusi

Tahap Evaluasi

Tahap akhir dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta pelatihan. Melalui kuesioner google form, peserta pelatihan wajib untuk menjawab pertanyaan yang telah disiapkan. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (pre test) dan sesudah (post test) pemberian materi literasi kesehatan mental. Ada 10 pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta pelatihan. Data hasil pengukuran kemudian diolah dan dilakukan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Jumlah peserta untuk selisih skor sebelum dan setelah diberikan edukasi dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Distribusi Frekuensi Selisih Skor Pre Test dan Post Test Peserta Pelatihan

Mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 17 orang. Hal ini dikarenakan mayoritas nilai peserta saat post test lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pre test. Edukasi sangat penting diberikan pada remaja. Selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan uji alternatif dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dapat dilihat pada Tabel I. Pada tabel I dapat dilihat bahwa nilai p value $0,010 < 0,05$ yang artinya bahwa ada perbedaan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian materi literasi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

Tabel I. Hasil Analisis Pengetahuan tentang Literasi Kesehatan Mental dengan Uji Wilcoxon

Tingkat Pengetahuan		Min	Max	Nilai P value
Intervensi	Pre-Test	6	10	0,010
	Post-Test	5	10	

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut dapat dikatakan bahwa tujuan kegiatan telah tercapai dengan baik. Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan literasi kesehatan mental dapat merubah atau meningkatkan pengetahuan remaja mengenai literasi kesehatan mental melalui kegiatan pelatihan yang berisi edukasi, studi kasus, dan bermain peran. Harapannya hasil ini dapat berdampak positif bagi remaja, sehingga mengubah sudut pandang terhadap pentingnya pengetahuan dan ketrampilan dalam literasi kesehatan mental remaja. Hasil ini didukung dengan studi lain yang melaporkan bahwa sebesar 64% remaja menginginkan adanya sosialisasi, penyuluhan, psikoedukasi baik berupa ceramah, video, flyer ataupun poster sebagai tindakan yang tepat untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gangguan mental. Kemudian, sebesar 60% remaja menggunakan handphone dan laptop sebagai perangkat untuk mengakses informasi kesehatan mental. Sementara itu, informasi yang diakses melalui internet mengenai topik kesehatan mental antara lain definisi gangguan jiwa secara umum, pencegahan dan penanganan apabila seseorang mengalami gangguan kesehatan mental (Hakim, 2012).

Literasi kesehatan mental yaitu pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Remaja perlu terus dilatih dan ditingkatkan ilmu pengetahuannya sehingga isu terkait kesehatan mental biasa didengar oleh remaja. Hal ini akan membantu remaja untuk dapat mudah mengenali permasalahan yang ada pada dirinya dan dapat mencari pertolongan/bantuan dengan tepat (Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2020). Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental berdampak pada peningkatan pengetahuan umum diantaranya:

1. Pengetahuan terkait dengan pencegahan gangguan mental;
2. Pengetahuan terakit dengan kondisi gangguan mental dasar;
3. Pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia;
4. Pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan

5. Keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Kutcher *et al.*, 2016).

Dukungan dari lingkungan sekitar, salah satunya teman sebaya atau komunitas juga berperan penting terhadap perilaku remaja. Oleh karena itu, pada kegiatan pemberdayaan masyarakat ini, pengusung bekerjasama dengan komunitas remaja yang terdapat di wilayah Kelurahan Warungboto, yaitu Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Haningwito dan Angkatan Muda Muhammadiyah (AMM) Warungboto. Kedua komunitas ini sangat aktif dan rutin mengadakan kegiatan untuk remaja. Sehingga cocok sekali sebagai mitra dan pintu masuk kegiatan pemberdayaan guna mencapai tujuan kegiatan. Hal ini juga didukung oleh studi yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sangat berpengaruh terhadap upaya remaja dalam mencari pertolongan yang tepat ketika berada pada situasi yang sulit dan mengarah ke gangguan kesehatan mental (Novianty & Hadjam, 2017). Studi lain juga melaporkan bahwa literasi kesehatan mental berperan utama pada remaja dalam intensitas pencarian pertolongan. Perilaku pencarian pertolongan mengacu kepada proses penyelesaian masalah yang melibatkan pihak ketiga sebagai respon dari permasalahan yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri. Pihak ketiga yang dimaksud, diantaranya teman sebaya, komunitas, atau tenaga profesional (Hartono, 2017). Sehingga sangat penting sekali bagi remaja untuk memiliki keterampilan yang memadai dalam bidang literasi, terutama literasi kesehatan mental. Hal ini sangat berguna bagi remaja ketika harus dihadapkan pada masalah yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri, agar mencari pertolongan yang tepat dengan bantuan keterampilan literasi, terutama di era digital sekarang ini. Demikian kegiatan pengabdian masyarakat dengan agenda pelatihan literasi kesehatan mental, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya literasi terutama topik kesehatan mental sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental, baik sebagai korban maupun pelaku. Disamping itu, juga dapat sebagai bekal untuk menangkal 'gelombang tsunami' informasi yang begitu besar dan menangkal penyebaran Hoax di era digital 4.0.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan literasi kesehatan mental pada remaja berjalan sesuai rencana dan menunjukkan hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hasil tersebut adalah terjadinya peningkatan pengetahuan remaja mengenai literasi kesehatan mental dan remaja dapat mengenali permasalahan yang ada pada dirinya dan dapat mencari solusi yang tepat ketika dihadapkan dengan berbagai masalah dalam kehidupannya, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja itu sendiri. Selanjutnya, mengingat pentingnya pengetahuan dan ketrampilan literasi kesehatan mental, peserta berharap kegiatan pelatihan seperti ini dapat diadakan secara berkala dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta (LPPM UAD) yang telah mendanai program pengabdian 2020. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Angkatan Muda Muhammadiyah (AMM) Warungboto dan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Haning Wito Warungboto yang telah banyak berkontribusi dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

REFERENSI

- Andersson, L., Schierenbeck, I., Strumphier, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., *et al.* 2013. Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*. 51(2):439–448. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.022>

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, Rayhani, M. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(1):1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Candrasari, Y., Claretta, D., Sumardjajati. 2020. Pengembangan Dan Pendampingan Literasi Digital Untuk Peningkatan Kualitas Remaja Dalam Menggunakan Internet. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(4):611-618. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.4003>
- Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 2020. *Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya?* <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/29/literasi-kesehatan-mental-di-masyarakat-apa-urgensinya/>
- Dewi, R., Janitra, P.A., Aristi, N. 2018. Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat. *Media Karya Kesehatan*. 1(2):162-172. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.18721>
- Hakim, L.N. 2012. Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental Di Provinsi Gorontalo. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*. 3(1):77-86. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v3i1.260>
- Hartono, A. 2017. Kepribadian Profesi Konselor Islami di Era Industri 4.0. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 5(1):62-66. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1853>
- Idham, A.F., Rahayu, P., As-Sahih, A.A. 2019. Trend Literasi Kesehatan Mental. *JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political Social UMA)*. 11(1):12-20. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Kurniawati, J., Baroroh, S. 2016. Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Komunikator*. 8(2):51-66.
- Kutcher, S., Wei, Y., Coniglio, C. 2016. Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 61(3):154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Novianty, A., Hadjam, M.N.R. 2017. Literasi Kesehatan Mental Dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Psikologi*. 44(1):50-65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., Anhar, V.Y. 2018. *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Radiani, W.A. 2019. Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. 3(1):87-113. <https://dx.doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>
- Syadidurrahmah, F., Muntahaya, F., Islamiyah, S. Z., Fitriani, T.A., Nisa, H. 2020. Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2(1):29-37. <https://dx.doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004>
- Ufieta, D., Wijayanti, N. 2017. Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Sebagai Importance of Mental Health Literacy As the Effort To Improve Society' S Life Quality. In *Semnas BAPPEDA Provinsi Jawa Tengah 2017 "Inovasi & Kreasi Memajukan Jawa Tengah"*. Semarang, Indonesia: 1087-1095.
- Widayatun, Fatoni, Z. 2013. Permasalahan Kesehatan Dalam Kondisi Bencana: Peran Petugas Kesehatan Dan Partisipasi Masyarakat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 8(2):37-52. <https://doi.org/10.14203/jki.v8i1.21>