
**MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA KAMPUNG SEMANGGI
MELALUI SOSIALISASI PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL
DI ERA MILENIAL**

Maya Desvira Riandy¹, Dhian Riskiana Putri², Anniez Rachmawati Musslifah³
mayadezvyraraa@gmail.com¹
Universitas Sahid Surakarta

Abstract

Mental health is an important aspect in adolescent development, but receives little attention, especially in areas that are less exposed to psychoeducation. Semanggi Village is a suburb of Solo City which is facing challenges in increasing mental health awareness among teenagers. In the millennial era, effective information dissemination requires an approach that is appropriate to the available technology and media. This activity aims to increase mental health awareness among teenagers in Semanggi Village through psychoeducational outreach that is integrated with the use of digital technology and social media. The activity was carried out at Rumah BUMN Solo. A total of 18 Semanggi teenagers took part in this service activity. Quasi- experimental research with a one-group pretest-posttest design was conducted on 18 participants to measure the effectiveness of psychoeducation. The research results showed a significant increase in mental health knowledge among adolescents after participating in the outreach program. Teenagers show increased awareness of the importance of mental health and basic skills in dealing with stress and emotional problems.

Keywords: *Mental Health, Psychoeducation, Adolescents, Semanggi Village.*

Abstrak

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam perkembangan remaja, namun kurang diperhatikan terutama di daerah yang kurang terpapar psikoedukasi ini. Kampung Semanggi merupakan daerah pinggir Kota Solo yang sedang menghadapi tantangan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Di era milenial, penyebaran informasi yang efektif memerlukan pendekatan yang sesuai dengan teknologi dan media yang tersedia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Kampung Semanggi melalui sosialisasi psikoedukasi yang terintegrasi dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial. Kegiatan dilaksanakan di Rumah BUMN Solo. Sebanyak 18 orang Remaja Semanggi mengikuti kegiatan pengabdian ini. Penelitian quasi eksperimen dengan one-group pretest-posttest design dilakukan terhadap 18 partisipan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kesehatan mental di kalangan remaja setelah mengikuti program sosialisasi. Remaja menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dan keterampilan dasar dalam menangani stres serta masalah emosional.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Psikoedukasi, Remaja, Kampung Semanggi.

PENDAHULUAN

Di era milenial saat ini, perkembangan teknologi dan perubahan sosial telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Remaja adalah kelompok usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental karena mereka berada dalam fase transisi yang penuh dengan perubahan dan tekanan. Remaja adalah fase yang dilalui manusia saat akan beranjak dewasa, menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli bahwa mulainya masa remaja relatif sama. Zakiah daradjat mengatakan bahwa remaja adalah masa di mana penuh dengan kegoncangan jiwa serta emosi yang meledak-ledak. Erikson (1968) mengemukakan bahwa remaja yang berhasil menangani krisis dan mencapai identitas akan berkembang menjadi orang dewasa yang sehat secara fisik dan mental.

Sabani (2018) berpendapat bahwa salah satu dari pengelompokan generasi muda yang sering diperbincangkan saat ini, baik di Indonesia maupun di berbagai belahan dunia, adalah generasi milenial (era milenial). Generasi ini identik dengan teknologi, khususnya internet dan media sosial. Di era milenial seperti sekarang kebutuhan informasi di masyarakat sangat penting dan bersifat vital dengan adanya perkembangan teknologi yang sangat pesat hingga memudahkan manusia untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi tanpa adanya batas waktu dan jarak. Adanya perkembangan teknologi komunikasi, dunia dianalogikan sebagai “desa global” atau “kampung global” sehingga informasi menjadi sangat terbuka dan dapat diakses oleh semua orang, Wahyudiyono (2016).

Di era milenial seperti ini perkembangan dan perilaku remaja banyak berubah dari era yang lama, banyak faktor yang memicu hal tersebut bisa terjadi yaitu budaya dari luar, pergaulan yang bebas, pengguna media sosial yang berlebihan dan para remaja yang tidak melakukan tugas perkembangannya. Gambaran permasalahan remaja pada era milenial ini cukup banyak namun kami akan berfokus pada 3 hal di atas. Di era modern ini memiliki pacar menjadi suatu keharusan, ada yang memiliki pasangan sebagai pendengar dirinya namun ada yang memiliki pacar untuk melakukan hal-hal seksual untuk memenuhi hasratnya, hal-hal seperti ini yang menjadi permasalahan pergaulan yang bebas sehingga hubungan seperti ini hampir dianggap lumrah namun hal tersebut adalah kesalahan. Selanjutnya adalah gambaran cyberbullying yang terdapat di kolom komentar di media sosial dan menjadi tempat di mana orang-orang mengatakan hal-hal yang buruk dan bisa menjatuhkan orang tersebut memang tak hanya remaja namun kebanyakan pastinya remaja yang kurang mengetahui berita apa dan asal menjelekan karena ikut-ikutan orang lain saja dan kebanyakan remaja juga salah menggunakan media sosial. Berikutnya yaitu tentang tugas perkembangan remaja banyak dari para remaja lebih memilih mengikuti tren jaman daripada memikirkan masa depan atau tugas perkembangan remaja, mereka merasa masa muda jangan di sia-siakan namun yang di maksud dan yang mereka pahami tidak sesuai sehingga para remaja terbilang gagal dalam menjalankan tugas perkembangannya.

Selain itu, di usia remaja rasa keingin tahun dan rasa ingin mencoba sesuatu hal yang baru sangat kuat, bahkan kecenderungan di usia remaja bebas mengakses informasi tanpa pendampingan orang dewasa yang bijak. Pola perilaku beresiko seperti mengkonsumsi minuman keras, penyalahgunaan obat terlarang dan perbuatan yang melanggar hukum, cenderung terbentuk sejak awal remaja. Permasalahan ini yang nantinya akan mempengaruhi kesadaran diri, pengaturan diri sendiri, motivasi, empati dan keterampilan sosial yang merupakan indikator dalam kecerdasan emosional.

Kampung Semanggi sendiri merupakan salah satu daerah yang ada di kota Solo memiliki tantangan tersendiri dalam mengelola dan mendukung kesehatan mental remaja. Untuk itu,

peneliti memiliki inisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi psikoedukasi kesehatan mental menjadi suatu langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang isu-isu kesehatan mental.



Gambar 1. Sosialisasi & Pemberian Pre-Test, Post-Test



Gambar 2. Foto Bersama Peserta

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu atau quasi eksperimen, yaitu eksperimen tidak sebenarnya. Hastjarjo dalam Jalal dkk (2022) menyebutkan bahwa eksperimen kuasi melakukan unit terkecil eksperimen kepada kelompok eksperimen dan kontrol yang tidak dilakukan secara acak. Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan One Groups Pretest-Posttest karena tidak adanya perbandingan dengan kelompok kontrol, sehingga satu kelompok tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Sugiyono dalam Jalal dkk (2022) menyebutkan bentuk desain One Groups Pretest-Posttest sebagai desain penelitian yang dilakukan dengan memberikan pretest sebelum diberi perlakuan, dalam penelitian ini yaitu materi psikoedukasi kesehatan mental di era milenial, lalu diberikan posttest setelah peserta diberikan materi psikoedukasi kesehatan mental di era milenial.

Peserta sosialisasi ini adalah remaja kampung semanggi berusia 10-19 tahun. Sebanyak 18 peserta adalah remaja kampung semanggi yang tersebar dari RW 1-16. Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 6 September 2024 pukul 15.30 hingga 17.30 WIB di Rumah BUMN Manahan. Pelaksanaan sosialisasi ini diawali dengan pengenalan & ice breaking, pemberian pre-test, pemberian materi psikoedukasi kesehatan mental di era milenial, sesi tanya jawab dan ditutup dengan pemberian post test sekaligus evaluasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah menerima materi psikoedukasi kesehatan mental di era milenial.

Data pada penelitian ini berupa angka kuantitatif dari hasil penilaian pretest dan posttest. Uji pretest dan posttest diukur dengan menggunakan uji asumsi, yakni uji normalitas. Uji paired sample t test digunakan jika data berdistribusi normal. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Data dikatakan normal apabila nilai sig. Kolmogorov-Smirnov $>0,05$. Nilai setiap peserta kemudian dianalisis secara deskriptif persentase. Jumlah aitem pada pretest dan posttest terdiri dari 1 pertanyaan dan 9 pernyataan.

Pada pertanyaan dan pernyataan setiap yang menjawab iya diberikan skor 1 dan skor 0 untuk jawaban yang tidak/lainnya. Skor dalam (%) yang diperoleh dalam analisis deskriptif persentase kemudian digolongkan berdasarkan tabel kriteria untuk mengetahui tingkat kategori jawaban peserta (Riduwan dalam Jalal dkk, 2022). Tingkat kategori tersebut diantaranya yaitu:

Tabel 1. Kategori Penilaian

No.	Persentase	Kriteria
1.	75%-100%	Sangat Paham
2.	50%-75%	Paham
3.	25%-50%	Cukup Paham
4.	1%-25%	Tidak Paham

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja Kampung Semanggi melalui sosialisasi psikoedukasi yang terintegrasi dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial. Dengan total peserta 18 remaja yang berada di Kampung Semanggi. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan materi Psikoedukasi yang berjudul "Pentingnya Kesehatan Mental Untuk Remaja di Era Milenial (Digital).

Materi yang dibawakan penulis meliputi pengertian kesehatan mental, dampak gaya hidup digital, statistik kesehatan mental remaja di Indonesia, faktor penyebab gangguan mental, gejala dan tanda gangguan kesehatan mental, cara mengelola kesehatan mental, bagaimana peran sekolah dan orangtua. Setelah diberikan materi penulis memberikan kesempatan untuk sesi sharing dengan tanya jawab. Dengan antusias peserta yang banyak untuk ingin bertanya tetapi penulis memberi batasan untuk 4 penanya bagi peserta yang bertanya. Sebelum dan setelah dilakukan sosialisasi penulis melakukan penyebaran Instrumen Pre-Test dan Post-Test melalui G-Form di WhatsApp grup peserta. Penyebaran G-form dilakukan pada saat acara yaitu 6 September 2024.

Peserta yang diambil dari remaja kelurahan Semanggi yang masih menempuh kelas 3 SMP - 2 SMA. G-Form bersifat tertutup dan rahasia jadi untuk nama hanya diambil saat mengisi G-Form yang sudah tertera di E-mail dan absensi peserta. Berikut tabel yang menunjukkan pertanyaan/ pernyataan yang dibuat penulis untuk dijawab peserta di Pre-Test dan Post-Test ini:

Tabel 2. Pertanyaan & Pernyataan Instrumen Pre-Test, Post-Test Peserta

Nomor	Pertanyaan/Pernyataan
1.	Apakah anda sehat secara fisik, psikis, dan ekonomi ?
2.	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain.
3.	Kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup.
4.	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal.
5.	Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus.
6.	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri.
7.	Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup.
8.	Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya.
9.	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain.
10.	Perasaan dan emosi yang baik adalah rasa akan diterima, menya yangi, terlindungi serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil.

Berdasarkan hasil pertanyaan dan pernyataan Pre-Test dan Post-Test yang disebar lewat G-form maka hasil jawaban dari 18 peserta yang mengikuti Sosialisasi bisa dilihat dalam bentuk diagram presentase sebagai berikut:



Diagram 1. Presentase jawaban pertanyaan no.1 Pre-Test & Post-Test

Persentase peserta yang menjawab "Ya" meningkat dari 61,1% (Pre-Test) menjadi 88,9% (Post-Test), menunjukkan peningkatan pemahaman tentang topik yang dibahas pada



Diagram 2. Presentase jawaban pernyataan no.2 Pre-Test & Post-Test

Pemahaman yang baik sejak awal terlihat pada 72,2% peserta yang menjawab "Ya" di Pre-Test, dan setelah sosialisasi, semua peserta (100%) menjawab "Ya" di Post-Test. Ini menunjukkan efektivitas sosialisasi dalam memperjelas materi.



Diagram 3. Presentase jawaban pernyataan no.3 Pre-Test & Post-Test

Jawaban "Ya" pada Pre-Test sudah tinggi, yakni 88,9%, dan meningkat menjadi 100% di Post-Test, menandakan hampir semua peserta sudah memahami materi sejak awal, namun sosialisasi tetap memberikan dampak positif.



Diagram 4. Presentase jawaban pernyataan no.4 Pre-Test & Post-Test

Meningkat dari 72,2% di Pre-Test menjadi 100% di Post-Test, menunjukkan bahwa peserta yang semula kurang memahami materi telah mendapatkan pemahaman yang baik setelah sosialisasi.



Diagram 5. Presentase jawaban pernyataan no.5 Pre-Test & Post-Test

Ada peningkatan signifikan dari 44,4% di Pre-Test menjadi 72,2% di Post-Test, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yang sebelumnya tidak memahami topik ini akhirnya mendapatkan pemahaman setelah sosialisasi.



Diagram 6. Presentase jawaban pernyataan no.6 Pre-Test & Post-Test

Jawaban "Ya" meningkat dari 61,1% menjadi 77,8%, meskipun masih ada 16,7% yang tetap menjawab "Tidak," dan 5,5% memilih opsi "Lainnya." Ini menunjukkan adanya peningkatan, tetapi ada area yang masih perlu diperbaiki.



Diagram 7. Presentase jawaban pernyataan no.7 Pre-Test & Post-Test
Peningkatan dari 66,7% di Pre-Test menjadi 100% di Post-Test menunjukkan bahwa sosialisasi berhasil memberikan pemahaman yang komprehensif pada topik yang dibahas.



Diagram 8. Presentase jawaban pernyataan no.8 Pre-Test & Post-Test
Ada peningkatan dari 72,2% menjadi 83,3%, tetapi masih ada persentase kecil yang menjawab "Tidak" (5,6%) dan "Lainnya" (11,2%), menandakan bahwa tidak semua peserta sepenuhnya memahami materi.



Diagram 9. Presentase jawaban pernyataan no.9 Pre-Test & Post-Test
Jawaban "Ya" meningkat dari 61,1% di Pre-Test menjadi 77,8% di Post-Test, menunjukkan peningkatan pemahaman, meskipun ada 22,2% yang masih menjawab "Tidak."



Diagram 10. Presentase jawaban pernyataan no.10 Pre-Test & Post-Test
Sudah ada pemahaman yang baik sejak awal dengan 94,4% menjawab "Ya" di Pre-Test, dan setelah sosialisasi, semua peserta (100%) memahami topik yang disampaikan.

Berdasarkan hasil analisis diagram presentase terhadap pertanyaan dan pernyataan Pre-Test dan Post-Test yang diisi oleh 18 peserta sosialisasi, terlihat peningkatan pemahaman dan

kesadaran peserta setelah mengikuti kegiatan tersebut. Mayoritas hasil Post-Test menunjukkan kenaikan persentase jawaban "Ya," yang menandakan pemahaman yang lebih baik tentang materi yang disampaikan dalam sosialisasi.

Peningkatan pemahaman peserta setelah sosialisasi dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivisme dari Jean Piaget, yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi ketika peserta didik aktif membangun pengetahuan berdasarkan pengalaman baru. Sosialisasi bertindak sebagai pemicu untuk memodifikasi skema atau kerangka berpikir yang sudah ada, sehingga peserta dapat mengasimilasi informasi baru dan memperbaiki miskonsepsi yang mungkin mereka miliki sebelumnya.

Selain itu, teori "Zone of Proximal Development" (ZPD) dari Lev Vygotsky juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menyatakan bahwa seseorang dapat memahami dan mempelajari lebih baik dengan bantuan orang lain atau melalui interaksi sosial. Dalam sosialisasi ini, peserta mendapatkan bimbingan yang membantu mereka melangkah dari apa yang mereka ketahui ke pemahaman yang lebih baik, seperti yang terlihat dari hasil Post-Test.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, dengan sebagian besar pertanyaan mengalami peningkatan signifikan pada Post-Test. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode sosialisasi dalam memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Selain diagram penulis juga mengolah data masing-masing individu peserta dengan cara menghitung jawaban benar. Dan berikut ini adalah hasil rekap Pre-test dan Post-Test dari masing-masing individu :

Tabel 3. Hasil Rerata Pre-test dan Post-test Peserta

Inisial Nama	Hasil PreTest	Hasil PostTest	Hasil (Post Test - Pre Test)
S.O	6	8	2
Y.R	8	10	2
D.M	6	8	2
P.N	7	10	3
R.S	7	9	2
K.K	8	9	1
R.D	5	10	5
N.A	7	10	3
A.A	8	10	2
D.A	7	8	1
I.F	7	10	3
A.T	9	10	1
A.P	9	10	1
N.Z	10	10	0
S.H	8	10	2
E.W	7	8	1

A.L	9	9	0
M.A	6	8	2
Hasil Rerata	<u>7,4</u>	<u>9,3</u>	<u>1,8</u>

Berdasarkan hasil nilai rerata Pre-Test dan Post-Test psikoedukasi pada remaja di Kampung Semanggi sebanyak 18 peserta bahwa terjadi perbedaan jawaban benar antara pada saat Pre-Test dan Post-Test. Sosialisasi psikoedukasi yang telah dilakukan ini dapat diartikan bahwa mempunyai peran penting dalam merubah pemahaman remaja. Dapat dibuktikan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi mempunyai kesadaran kesehatan mental yang berada di kategori cukup yaitu dengan nilai rerata 7,4. Dan setelah dilakukan psikoedukasi berada di kategori tinggi yaitu dengan nilai rerata 9,3. Sedangkan hasil selisih Pre-Test dan Post Test berada di kategori cukup yaitu dengan nilai rerata 1,8.

Hasil rerata Pre-Test sebelum dilakukan psikoedukasi dengan nilai 7,4 tergolong cukup. Peserta sebelum dilakukan psikoedukasi memahami dan memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di era milenial ini. Di era milenial ini identik dengan adanya digital dimana anak remaja tidak lekang oleh waktu akan bermain media sosial. Kesadaran remaja belum terlalu menonjol dan tingkat pemahaman pengguna media sosial di usia remaja terkait dengan pentingnya keamanan informasi. Ada dua tujuan utama kesadaran yaitu waspada dan memahami risiko. Semua hal ini penting untuk kesehatan mental remaja. Penelitian di masa depan harus mencakup bagaimana pemahaman dan meningkatnya kesadaran remaja berperilaku online berdasarkan kategori usia karena setiap tahap perkembangan remaja memiliki pemikiran dan karakteristik kritis yang spesifik. Subakti M.F (2022), mengatakan tidak boleh seenaknya dan semaunya. Diantara adab bermedia sosial yang harus dimiliki oleh setiap orang adalah sebagai berikut; menyampaikan informasi sesuai fakta, tidak asal berbagi informasi, selalu cek dan ricek, berkomentar yang baik, tidak melakukan ujaran kebencian, menghargai privasi orang lain, menghargai privasi orang lain, menghargai hak cipta, menggunakan akun asli. Menurut Hurlock (2003) Masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja sehingga masa remaja ini bisa dikatakan masa labil. Sedangkan penggunaan teknologi informasi dikalangan remaja meningkat dari tahun ke tahun.

Hasil rerata Post-Test sesudah dilakukan psikoedukasi dengan nilai 9,3 yang tergolong tinggi. Dalam artian peserta setelah diberikan materi psikoedukasi kesehatan mental mereka lebih memiliki pemahaman dan mengalami peningkatan akan kesadaran terhadap seberapa pentingnya kesehatan bagi peserta. Aaron Beck menyatakan bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi kesehatan mental. Peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental dapat membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang mungkin berkontribusi pada masalah kesehatan mental mereka melalui salah satunya sosialisasi/psikoedukasi.

Dan selisih Pre-Test dan Post Test yaitu dengan nilai rerata 1,8 yang tergolong cukup signifikan dalam peningkatan pentingnya kesadaran tentang kesehatan mental tentang dirinya. Penulis bisa memberikan dampak positif terhadap peserta dikarenakan dengan bentuk strategi komunikasi yang penulis lakukan dengan cara merubah stigma yang memiliki tujuan seperti yang diungkapkan oleh R. Wayne Pace, Brent D, Peterson, dan M. Dallas Burnett, yaitu to secure understanding (untuk memastikan terciptanya pengertian), to motive action (untuk memberikan motivasi), dan to reach the goals which the communicator sounght to achieve (untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai komunikator). Dalam menjalani tujuannya yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Mengubah stigma ke peserta tidak hanya fokus ke suatu masalah gangguan dan kesehatan mental yang spesifik, tetapi juga membahas kesehatan mental secara luas.

Selain itu sosialisasi ini menggunakan uji pre-test dan post-test untuk mengukur

pemahaman peserta sebelum dan setelah diberikan materi psikoedukasi Kesehatan mental . Uji pre-test dan post-test diukur dengan menggunakan uji asumsi, yakni uji t.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest_kesadaran- Posttest_kesadaran	-1.833	1.200	.283	-2.430	-1.236	-6.479	17	.000

Berdasarkan tabel output hasil uji t diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. H_0 = Tidak adanya perbedaan nilai kesadaran remaja kampung semanggi sebelum dan setelah diberikan sosialisasi psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial, dinyatakan ditolak. H_1 =

Ada perbedaan nilai kesadaran remaja kampung semanggi sebelum dan setelah diberikan sosialisasi psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial, dinyatakan diterima. Dengan demikian, tahapan uji yang digunakan adalah uji wilcoxon untuk mengukur perbedaan hasil pre-test dan post-test.

Tabel 5. Rank

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_kesadaran - Pretest_kesadaran	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	2 ^c		
	Total	18		

a. Posttest_kesadaran < Pretest_kesadaran

b. Posttest_kesadaran > Pretest_kesadaran

c. Posttest_kesadaran = Pretest_kesadaran

Berdasarkan data pada tabel diatas, selisih (negatif) antara hasil sosialisasi psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial untuk pre-test dan post- test adalah , baik itu pada nilai N. Mean Rank, maupun Sum Rank. Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pre-test ke nilai post-test . Selisih positif antara hasil sosialisasi psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial untuk pre- test dan post-test. Disini terdapat 16 data positif (N) yang artinya ke 16 peserta mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial. Mean atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 8.50. Sedangkan untuk ties pada tabel tersebut, terdapat 2 data yang berarti bahwa ada nilai yang sama antara pre-test dan post- test.

Tabel 6. Uji Wilcoxon

	Posttest_kesadaran - Pretest_kesadaran
Z	-3.564 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sosialisasi psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental di era milenial pada data pre-test dan post-test.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test dari 18 peserta sosialisasi mengenai kesehatan mental di Kampung Semanggi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan kesadaran yang signifikan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan persentase jawaban "Ya" pada post-test, yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan rata-rata nilai dari 7,4 pada pre-test menjadi 9,3 pada post-test menunjukkan bahwa para peserta mengalami peningkatan kesadaran dari kategori cukup menjadi kategori tinggi mengenai pentingnya kesehatan mental.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui dua teori utama dalam psikologi pendidikan: teori konstruktivisme dari Jean Piaget dan teori Zone of Proximal Development (ZPD) dari Lev Vygotsky. Dalam konteks konstruktivisme, sosialisasi berperan sebagai stimulus yang membantu peserta memodifikasi skema atau kerangka berpikir yang sudah ada, sehingga mereka dapat mengasimilasi pengetahuan baru dan memperbaiki miskonsepsi yang mungkin ada sebelumnya. Di sisi lain, ZPD menunjukkan bahwa peserta mampu belajar lebih efektif melalui bimbingan dan interaksi sosial, yang mana diterapkan dalam sosialisasi ini.

Hasil uji statistik dengan uji t menunjukkan nilai $\text{sig} = 0,000$, yang berarti ada perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, hipotesis bahwa ada peningkatan pemahaman peserta setelah sosialisasi diterima. Hasil uji Wilcoxon juga mendukung temuan ini, di mana tidak ada penurunan nilai dari pre-test ke post-test, dan 16 dari 18 peserta mengalami peningkatan positif, dengan rata-rata peningkatan sebesar 8,50.

Perbedaan ini menunjukkan efektivitas sosialisasi dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental di era digital, di mana penggunaan teknologi informasi oleh remaja semakin meningkat. Sebelum sosialisasi, peserta berada pada kategori kesadaran yang cukup, dengan pemahaman tentang risiko dan keamanan dalam bermedia sosial yang masih perlu ditingkatkan. Setelah sosialisasi, terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami adab dalam menggunakan media sosial.

Sosialisasi ini tidak hanya fokus pada pengurangan stigma terkait gangguan mental tetapi juga memperluas pemahaman peserta tentang kesehatan mental secara umum. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip komunikasi yang digunakan oleh penulis, seperti membangun pemahaman, memotivasi tindakan, dan mencapai tujuan komunikasi. Melalui pendekatan ini, peserta mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan perspektif baru tentang kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test, serta analisis statistik yang dilakukan, menunjukkan bahwa sosialisasi psikoedukasi yang dilakukan di Kampung Semanggi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. Ini menandakan bahwa pendekatan sosialisasi ini dapat menjadi model yang efektif untuk diimplementasikan pada program-program serupa di masa mendatang, guna meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja.

Saran

1. Peningkatan Kualitas Psikoedukasi:

Penulis berharap untuk akan ada terus yang bisa melanjutkan psikoedukasi ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental, program psikoedukasi perlu ditingkatkan dengan materi yang lebih mendalam dan relevan. Materi harus mencakup topik-topik penting tentang risiko kesehatan mental di era milenial, serta menjelaskan secara rinci strategi untuk mengelola dan mencegah masalah kesehatan mental.

2. Penerapan Metode yang Variatif:

Penulis berharap untuk pengabdian selanjutnya bisa menggunakan berbagai metode

dalam psikoedukasi seperti diskusi kelompok, simulasi, dan media interaktif untuk menjaga keterlibatan peserta dan memfasilitasi pemahaman yang lebih baik.

3. Monitoring dan Evaluasi Berkala:

Penulis berharap bisa ada pengabdian lanjutan dan bisa melakukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas program psikoedukasi dan menyesuaikan materi serta pendekatan berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

4. Melibatkan Orang Tua dan Guru:

Penulis berharap untuk pengabdian selanjutnya bisa melibatkan orang tua dan guru dalam proses psikoedukasi untuk memastikan dukungan dan penguatan yang konsisten di lingkungan rumah dan sekolah.

Dengan penerapan saran-saran tersebut, diharapkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja dapat terus meningkat dan berdampak positif pada kesejahteraan remaja kampung semanggi secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. 2023. Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *BANTENESE: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(2), 493-504.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. 2023. Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
- Hartono, D., & Cahyati, P. 2022. Psikoedukasi Kesehatan Jiwa Bagi Kader Posyandu Di Desa Budiasih Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 515-521.
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. 2022. Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 38-42.
- Nurmalisyah, F. F. (2018). Pengaruh psikoedukasi keluarga terhadap beban dan dukungan keluarga dalam merawat penderita skizofrenia di rumah (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Putri, A. L. K., Lestari, S., Asyanti, S., & Indriati, S. 2022. Optimalisasi Perawatan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Berbasis Komunitas. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 869-879.
- Rohayati, N., Dimala, C. P., & Mora, L. 2023. Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Mengenai Toxic Relationship Melalui Psikoedukasi Online. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 2347-2354.
- Sunanik, S. 2014. Perkembangan Anak ditinjau dari Teori Konstruktivisme. *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)*, 2(1), 14-14.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. 2021. Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *PETIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 136- 143.
- Vygotsky, L. 1987. Zone of proximal development. *Mind in society: The development of higher psychological processes*, 5291(157), 3.
- Yuliana, Y. 2022. Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25-31.