

Penguatan Literasi Kesehatan Mental Pada Siswa Witthayapanya Mathayom School, Thailand

Khoiriyah Isni¹, Khafidhoh², Nur Hasmalawati³, Rizka Dara Vonna³

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

³Fakultas Psikologi, Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh

INFO ARTIKEL

Diserahkan:

15/06/2025

Direvisi:

29/06/2025

Diterima

12/07/2025

Keywords:

Remaja,
Kesehatan Mental,
Literasi Kesehatan,
Witthayapanya Mathayom
School,
Thailand

ABSTRAK

Studi menunjukkan bahwa siswa di Thailand mengalami tekanan psikologis. Siswa yang belajar di kelas 10, 11, dan 12 telah mengalami depresi, gangguan kecemasan, dan fobia spesifik. Durasi waktu di sekolah dan padatnya kegiatan menjadi pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental pada siswa. Namun, tidak diimbangi dengan kemampuan literasi yang baik. Tujuan kegiatan ini adalah penguatan literasi kesehatan mental siswa di Witthayapanya Mathayom School. Metode kegiatan adalah edukasi kesehatan yang dilakukan pada 22 siswa kelas 12. Evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kuantitatif menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, namun hasil kualitatif menunjukkan kesadaran siswa menjadi lebih baik mengenai Kesehatan mental. Diperlukan upaya berkelanjutan dengan metode yang sesuai karakteristik siswa di era ini.

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



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2055).

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan secara mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat. Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental dan merupakan hak asasi manusia yang mendasar [1]. Departemen Kesehatan Mental Thailand menggarisbawahi beratnya situasi ini, dilaporkan pada Tahun 2023 bahwa terdapat 4.5% penduduk Thailand mengalami stress tingkat tinggi, sebanyak 5.8% berisiko mengalami depresi, dan 3.2% mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri. Angka-angka ini meningkat lebih tinggi pada tahun

2024, yaitu 15.5% mengalami stress tinggi, sebanyak 17.2% berisiko depresi, dan 10.6% berisiko melakukan bunuh diri [2]. Parahnya, bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak dikalangan remaja di Thailand. Survei Kesehatan Siswa berbasis Sekolah Global Tahun 2021 menyebutkan bahwa 17.6% remaja berusia 13-17 tahun seringkali mempertimbangkan bunuh diri secara serius. Sementara itu, remaja usia sekolah diperkirakan satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun dan satu dari 14 anak berusia 15-19 tahun mengalami gangguan Kesehatan mental di Thailand [3]. Studi yang dilakukan pada siswa sekolah di Thailand mengungkapkan 13.02% siswa sekolah mengalami tekanan psikologis [4]. Data lain melaporkan bahwa sekitar 19-42% remaja di Thailand yang belajar di kelas 10, 11, dan 12 telah mengalami depresi, gangguan kecemasan, dan fobia spesifik (10%) [5]. Sementara itu, data terkini dari Rumah Sakit Kesehatan Mental Bangkok menyebutkan bahwa hanya 2 juta dari 10 juta warga Thailand yang mencari pengobatan mengenai masalah Kesehatan mental [2]. Ketika professional menanyakan terkait dengan pengetahuan dan keyakinan remaja mengenai gangguan Kesehatan mental, mereka hanya dapat mengidentifikasi stigma yang terkait dengan gangguan tersebut. Oleh karena itu, penyorotan terhadap kurangnya pengetahuan siswa atau remaja mengenai Kesehatan mental, keyakinan yang salah, dan stigma perlu ditingkatkan [6], yang disebut literasi kesehatan mental.

Literasi Kesehatan Mental sebagai komponen literasi kesehatan dan menggambarkan peran pentingnya dalam meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Selain itu, literasi kesehatan mental juga menekankan pada dimensi-dimensi yang dapat meningkatkan hasil kesehatan mental, seperti informasi mengenai cara memperoleh dan mempertahankan kesehatan mental yang baik, memahami gangguan mental dan pengobatannya, dan mengurangi stigma serta meningkatkan efektivitas pencarian bantuan [7]. Konsep ini sangat penting bagi seluruh masyarakat, terutama remaja, yang merupakan kelompok rentan terkena gangguan kesehatan mental [8], termasuk siswa di Witthayapanya Mathayom School, Thailand.

Witthayapanya Mathayom School merupakan sekolah menengah pertama dan menengah atas berbasis Islam. Walaupun Sebagian besar siswanya merupakan warga Thailand, namun terdapat beberapa siswa yang berasal dari Warga Negara Asing (WNA) seperti Rusia, Iraq, dan negara lainnya termasuk Indonesia, sehingga sekolah ini merupakan sekolah multicultural dengan Bahasa pengantar adalah Bahasa Inggris. Siswa belajar di sekolah selama kurang lebih delapan jam per hari. Kondisi ini kemudian menjadikan kebosanan, kelelahan, dan ketidaktertarikan dalam belajar pada siswa yang menyebabkan rendahnya pencapaian belajar dan berdampak pada status Kesehatan siswa. Gangguan Kesehatan yang dialami diantaranya tekanan psikologis, kecemasan, dan stress terhadap hasil belajar yang tidak sesuai dengan harapan. Sekolah seyogyanya juga bertanggung jawab dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Inisiatif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa melalui pendidikan kesehatan di sekolah didasarkan pada perlindungan dari gangguan mental, promosi kesehatan mental, dan pencegahan stigma. Studi menunjukkan bahwa pendidikan literasi kesehatan mental meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencarian bantuan. Hasilnya meliputi meningkatnya kesadaran siswa untuk mencari bantuan dan kepedulian gejala gangguan kesehatan mental pada teman sebayanya [9]. Dengan demikian, tujuan dari kegiatan ini adalah menguatkan keterampilan literasi kesehatan mental pada siswa di Witthayapanya Mathayom School, Thailand sebagai upaya preventif dan promotive.

2. METODE PELAKSANAAN

Penguatan literasi Kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan metode edukasi Kesehatan. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas 12 di Witthayapanya Mathayom School, Thailand yang berjumlah 22 siswa. Kegiatan dilakukan pada tanggal 22 Mei 2025 secara luring. Adapun tahapan kegiatan edukasi kesehatan ini dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan tim pengusung dan tim mitra, penyusunan materi edukasi Kesehatan, penyusunan instrument evaluasi, dan paparan rencana kegiatan pengabdian kepada pihak mitra.
- b. Tahap implementasi, meliputi pelaksanaan edukasi mengenai literasi Kesehatan mental kepada sasaran utama, termasuk diskusi dan tanya jawab.
- c. Tahap evaluasi, dilakukan dengan mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Pengukuran ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan setelah dilakukan (*post-test*) edukasi kesehatan. Instrument yang digunakan untuk melakukan pengukuran berupa kuesioner yang berisi pertanyaan singkat mengenai materi literasi Kesehatan mental remaja yang diberikan kepada sasaran.

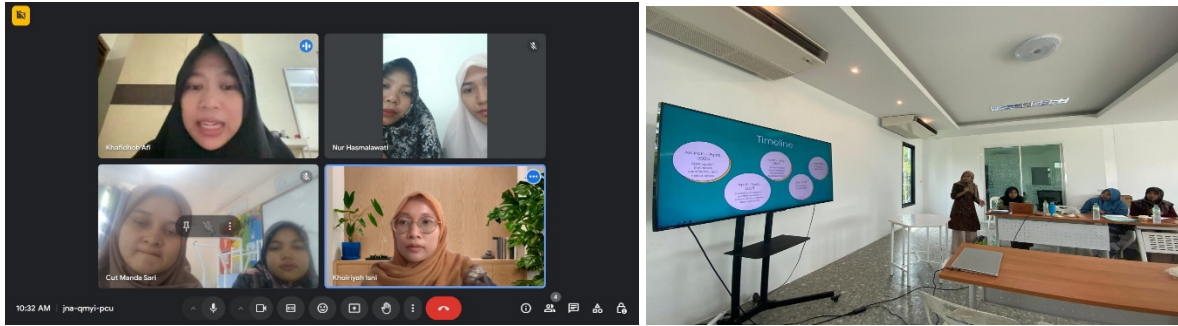
Indikator keberhasilan program diukur melalui partisipasi aktif sasaran dan pengisian lembar evaluasi. Kemudian, jawaban sasaran dianalisis sehingga dapat diketahui efektivitas program terhadap penguatan literasi Kesehatan mental.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada Masyarakat ini berfokus pada penguatan literasi Kesehatan mental pada siswa kelas dua belas di Witthayapanya Mathayom School, Thailand. Pemilihan Lokasi kegiatan didasarkan atas tipe sekolah, diantaranya *fullday school*, multikultural, menggunakan Bahasa Inggris sebagai Bahasa pengantar, dan berbasis Islam. Sedangkan pemilihan sasaran kegiatan merupakan hasil diskusi Bersama mitra, yaitu kelas dua belas dianggap sebagai jenjang tertinggi Pendidikan sekolah menengah atas dengan tekanan akademik yang tinggi dan lebih cakap berbahasa Inggris, sehingga menjadi faktor pendukung dalam proses implementasi kegiatan pengabdian Masyarakat. Sejumlah 22 siswa terlibat aktif dalam kegiatan yang diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 22 Mei 2025, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan

Persiapan diawali dengan koordinasi tim pengusung, kemudian koordinasi dan apersepsi dengan pihak mitra, yaitu perwakilan guru, yang dilakukan pada tanggal 14 Maret 2025 secara daring (Gambar 1). Hasil koordinasi ini adalah persetujuan mitra terhadap implementasi kegiatan dan penentuan jadwal implementasi kegiatan secara luring di Witthayapanya Mathayom School (Gambar 2). Selain itu, luaran dari tahap persiapan yaitu berupa materi edukasi mengenai literasi Kesehatan mental, dan instrument evaluasi pengetahuan sasaran. Kegiatan terakhir dari tahap persiapan ini adalah paparan mengenai Gambaran kegiatan yang akan dilakukan kepada pihak mitra, yaitu direktur dan kepala bidang kurikulum dari Witthayapanya Mathayom School pada tanggal 21 Mei 2025 secara luring. Seluruh kegiatan persiapan berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan dari mitra.



Gambar 1 Koordinasi Tim Pengusung dan Mitra Secara Daring (Kiri); Paparan Program kepada Direktur dan Kepala Bidang Kurikulum Withthayapanya Mathayom School, Thailand (Kanan)

b. Tahap implementasi

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Kamis tanggal 22 Mei 2025 dengan sasaran 22 siswa kelas dua belas. Edukasi yang diberikan mengenai literasi Kesehatan mental remaja, meliputi definisi, jenis, dan pencegahan gangguan Kesehatan mental pada remaja serta pentingnya literasi Kesehatan (Gambar 3). Dalam sesi tanya jawab, diketahui bahwa siswa mengaku pernah mengalami cemas atau stress yang disebabkan oleh nilai akademik yang tidak sesuai harapan. Kondisi ini dapat dikatakan siswa mengalami stress akademik (Gambar 4).



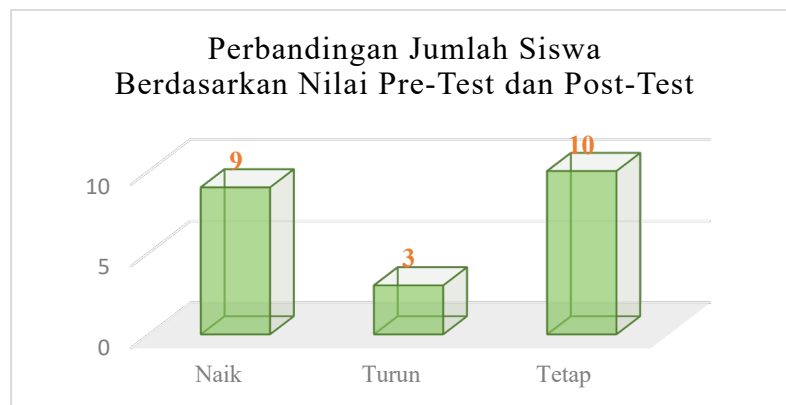
Gambar 2. Proses Transfer Pengetahuan Melalui Metode Edukasi Mengenai Literasi Kesehatan Mental Remaja (Kiri); Sesi Diskusi dan Tanya Jawab dengan Sasaran (Kanan)

Stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada siswa yang disebabkan oleh persaingan atau tuntutan akademik. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik merupakan penyebab stres yang bermula dari proses belajar seperti tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, lamanya waktu belajar, banyaknya tugas, nilai atau prestasi yang rendah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian [10]. Padahal lembaga pendidikan diyakini sebagai salah satu pilar terkuat dalam pertumbuhan suatu negara [11]. Sebagai pemangku kepentingan utama, kinerja Lembaga pendidikan bergantung pada keberhasilan siswa [12]. Untuk berhasil bersaing dalam lingkungan industri yang dinamis saat ini, siswa tidak hanya diharapkan untuk mengembangkan pengetahuan mereka, tetapi juga diharapkan memiliki keterampilan dan kemampuan yang penting [13]. Dalam lingkungan akademis yang sangat kompetitif saat ini, kinerja siswa, sebagian besar dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti media sosial, kualitas akademis, ikatan keluarga dan sosial, dan sebagainya [14]. Siswa secara terus menerus

mengalami tekanan dari berbagai sumber selama kehidupan akademis, yang akhirnya menyebabkan stres di antara siswa [12]. Oleh karena itu, edukasi Kesehatan mental pada siswa menjadi penting dilakukan. Edukasi Kesehatan merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk merubah kemampuan individu atau Masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat [15], salah satunya melalui peningkatan pengetahuan dan sikap.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membagikan kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengenai materi yang telah diberikan kepada peserta. Tujuannya yaitu untuk melihat pengaruh dari kegiatan intervensi terhadap peningkatan pengetahuan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa siswa yang menunjukkan kenaikan nilai berjumlah Sembilan orang, sepuluh siswa tidak mengalami perubahan nilai, dan tiga orang mengalami penurunan nilai (Gambar 5).



Gambar 3. Perbandingan Jumlah Siswa Berdasarkan Nilai Pre-test dan Post-test

Sementara itu, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,138 (nilai $p > 0,05$). Angka ini menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pada pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi Kesehatan (Tabel 1). Namun demikian, apabila ditinjau dari nilai tertinggi antara *pre-test* dan *post-test* terdapat kenaikan, yaitu dari nilai enam menjadi tujuh. Hasil studi ini tidak sejalan dengan studi serupa mengenai literasi Kesehatan mental yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi [16]. Hal ini dapat disebabkan karena metode yang digunakan berbeda, yaitu hanya memberikan edukasi Kesehatan saja. Sementara studi lainnya, tidak hanya memberikan edukasi namun juga keterampilan seperti studi kasus, bermain peran, psiko-game [17], intervensi berbasis digital [18], dan lokakarya [19]. Lokakarya mendorong percakapan mengenai Kesehatan mental antar peserta, dan menggunakan forum tersebut untuk mendapatkan informasi serta tetap terhubung dengan kelompoknya [19]. Dengan demikian dapat diidentifikasi bahwa metode edukasi sebaiknya dikombinasikan dengan metode pendekatan lainnya agar mendapatkan hasil maksimal.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Pengetahuan Literasi Kesehatan Mental Siswa antara Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Min	Max	Nilai p
Pre-test	3	6	0,138
Post-test	2	7	

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab, siswa mengakui mendapatkan informasi yang jelas mengenai kesehatan mental remaja, terutama jenis-jenis Kesehatan mental pada siswa dan Upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Mereka menyadari bahwa selama ini pernah mengalami stress akademik atau gangguan kecemasan lain, seperti kecemasan, setelah mendapatkan edukasi literasi Kesehatan mental dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Artinya, walaupun secara kuantitatif, hasil tidak menunjukkan perbedaan signifikan, namun secara kualitatif, kegiatan edukasi pada siswa kelas 12 di Witthayapanya Mathayom School, Thailand dapat menambah wawasan siswa mengenai literasi Kesehatan mental remaja.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil mencapai indikator yang ditetapkan. Program ini dapat melihat gambaran umum pengetahuan siswa atau remaja mengenai kesehatan mental di Thailand, sementara kelemahannya yaitu hanya menggunakan metode edukasi kesehatan. Namun demikian, hasil dari program ini dapat menjadi masukan bagi sekolah agar dapat melakukan kegiatan serupa secara berkelanjutan dengan menggunakan metode lain yang lebih menarik dan bervariasi.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan topik kegiatan yaitu penguatan literasi kesehatan mental remaja pada siswa kelas 12 di Witthayapanya Mathayom School, Thailand dilaksanakan secara luring. Walaupun hasil statistik menunjukkan tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, namun kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai isu kesehatan mental remaja terutama pada ruang lingkup akademik. Diperlukan Upaya yang rutin dan berkelanjutan dengan metode yang berbeda sesuai dengan karakteristik remaja pada era ini agar mendapatkan dampak yang maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengusung mengucapkan terima kasih kepada Direktur Witthayapanya Mathayom School, Thailand dan segenap jajarannya atas kesediaannya menjadi mitra serta dukungan sarana dan prasaran pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan atas hibah dana tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (WHO), "Mental health." [Online]. Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwveK4BhD4ARIsAKy6pMIWCpbrQEH84EGJq5bSDMv-FSANPZjmGy_S4bRwtWLaJdTL1iPWxpwaAmC7EALw_wcB
- [2] The Nation Thailand, "Thailand facing a mental health crisis, report reveals," *The Nation Thailand*, Jun. 2024. [Online]. Available: <https://www.nationthailand.com/health-wellness/40038582>
- [3] United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), Institute for Population and Social Research Mahidol University, and Burnet Institute, "Strengthening Mental Health

- and Psychosocial Support Systems and Services for Children and Adolescents in East Asia and Pacific Region: Thailand Country Report 2022,” 2022.
- [4] C. Thanachoksawang, S. Arphorn, S. J. Maruo, S. Punneng, T. Ishimaru, and G. Bangkadanara, “Psychological Distress Among High School Students in Bangkok Thailand,” *Heal. Psychol. Res.*, vol. 12, no. 66, pp. 1–7, 2024, doi: 10.52965/001c.120045.
- [5] S. Assana, W. Laohasiriwong, and P. Rangseekajee, “Quality of life, mental health and educational stress of high school students in the northeast of Thailand,” *J. Clin. Diagnostic Res.*, vol. 11, no. 8, pp. VC01–VC06, 2017, doi: 10.7860/JCDR/2017/29209.10429.
- [6] D. Shahidi, D. A. Johnson, A. Odi, J. Vision, and A. Outcome, “The Effect of Mental Health Literacy on Psychological Help-Seeking Intention , Among Thai Undergraduate Students in Bangkok is indexed by the Thai Citation Index and ASEAN Citation Index,” *Abac Odi J.*, vol. 10, no. 2, pp. 73–94, 2022.
- [7] C. González-Sanguino, J. Rodríguez-Medina, J. Redondo-Pacheco, E. Betegón, L. Valdivieso-León, and M. J. Irurtia, “An exploratory cross-sectional study on Mental health literacy of Spanish adolescents,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, pp. 1–10, 2024, doi: 10.1186/s12889-024-18933-9.
- [8] Y. Wei, P. J. McGrath, J. Hayden, and S. Kutcher, “Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review,” *BMC Psychiatry*, vol. 15, no. 1, 2015, doi: 10.1186/s12888-015-0681-9.
- [9] Ş. Özbıçakçı and Ö. Ö. Salkim, “The predictors of mental health literacy among adolescents students,” *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 50, pp. 1–4, 2024, doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.002>.
- [10] A. Lukman Hakim, M. Barokatul Fajri, and E. Nur Faizah, “Evaluation Of Implementation Of MBKM: Does Academic Stress Affect On Student Learning Outcomes?,” *Int. J. Educ. Res. Soc. Sci.*, pp. 1–16, 2022, [Online]. Available: <https://ijersc.org>
- [11] J. Abbas, U. Alturki, M. Habib, A. Aldraiweesh, and W. M. Al-Rahmi, “Factors affecting students in the selection of country for higher education: A comparative analysis of international students in germany and the UK,” *Sustain.*, vol. 13, no. 18, 2021, doi: 10.3390/su131810065.
- [12] Y. Deng *et al.*, “Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance,” *Front. Psychiatry*, vol. 13, no. June, pp. 1–13, 2022, doi: 10.3389/fpsy.2022.869337.
- [13] A. Aamir, S. U. Jan, A. Qadus, A. A. Nassani, and M. Haffar, “Impact of knowledge sharing on sustainable performance: mediating role of employee’s ambidexterity,” *Sustain.*, vol. 13, no. 22, pp. 1–13, 2021, doi: 10.3390/su132212788.
- [14] K. D. Likisa, “Challenges and prospects of competency-based education: The case of adama science and technology university alumni students and hawas TVET college, adama, ethiopia,” *J. Competency-Based Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–7, 2018, doi: 10.1002/cbe2.1163.
- [15] A. H. Luthfi, Khairunnas, M. F. Siregar, and Zakiyuddin, “Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Covid-19 pada Siswa SDN Peunaga Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat,” *J. Jurmakemas*, vol. 01, no. 02, pp. 97–109, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.utu.ac.id/JURMAKEMAS/article/view/4802>
- [16] K. Isni and F. N. Laila, “Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital,” *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 6, pp. 759–766, 2022, doi: 10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395.
- [17] T. P. Karuniawaty, A. Wiweko, N. Imaniaty, and N. A. Wiweko, “Memperkenalkan Psychogame © sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja,” 2024.

- [18] I. Dwijayanti, A. R. Lahitani, and K. Kusumaningtyas, “Edukasi Literasi Kesehatan Mental Berbasis Digital Melalui Pengenalan Platform Deteksi Dini Pada Generasi Z,” vol. 7, pp. 33–43, 2025.
- [19] D. Hurley, M. S. Allen, C. Swann, and S. A. Vella, “A Matched Control Trial of a Mental Health Literacy Intervention for Parents in Community Sports Clubs,” *Child Psychiatry Hum. Dev.*, vol. 52, no. 1, pp. 141–153, 2021, doi: 10.1007/s10578-020-00998-3.