



EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Rexza Dwi Anggara¹, Lilis Lismayanti¹

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, rexzaanggara74@gmail.com

Lilis.lismayanti@umtas.ac.id

Abstract. *Background: Mental health literacy in adolescents is an important aspect in community-based mental health promotion and prevention efforts. However, various studies show that the level of mental health literacy in adolescents in Indonesia is still low, so effective educational interventions are needed. Psychoeducation is one approach that has been proven to improve adolescents' knowledge, attitudes, and abilities in recognizing and managing mental health problems. Objective: This literature review aims to analyze the effectiveness of psychoeducation in improving adolescent mental health literacy based on empirical evidence from five research articles published between 2020 and 2024. The literature search method was carried out through the Google Scholar and Garuda databases with the keywords "psychoeducation", "mental health literacy", "adolescents". Five articles that met the inclusion criteria were analyzed using a narrative approach that included research objectives, design, population, instruments, interventions, and main findings. Data synthesis was conducted to identify patterns of findings, consistency of results, and implications for community nursing practice. Results: Psychoeducation can improve knowledge, positive perceptions, readiness to seek professional help, and reduce stigma related to mental health in adolescents. Research in schools, village communities, and Islamic boarding schools (pesantren) has all shown significant improvements in mental health literacy following psychoeducational interventions. These findings confirm that psychoeducation is a flexible, easy-to-implement, and effective intervention across diverse community settings. Furthermore, psychoeducation is an important strategy for addressing digital-era challenges, such as mental health misinformation among Generation Z. Conclusion: Psychoeducation has been shown to be effective in improving adolescent mental health literacy and is worthy of being a primary intervention in community-based mental health programs. Integrating psychoeducation into school activities, Islamic boarding schools, and community health center programs is highly recommended to strengthen promotive-preventive efforts. Further research is needed to evaluate long-term impacts and develop more standardized psychoeducational models.*

Keywords: : psychoeducation, mental health literacy, adolescent.

Abstrak. Latar belakang: Literasi kesehatan mental pada remaja merupakan aspek penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa berbasis komunitas. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental remaja di Indonesia masih rendah, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang efektif. Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan yang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan remaja dalam mengenali serta mengelola masalah kesehatan mental. Tujuan: Literatur review ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja berdasarkan bukti empiris dari lima artikel penelitian yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2024. Metode penelusuran literatur dilakukan melalui database Google Scholar dan Garuda dengan kata kunci “psikoedukasi”, “literasi kesehatan mental”, “remaja”. Lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis melalui pendekatan naratif yang meliputi tujuan penelitian, desain, populasi, instrumen, intervensi, dan temuan utama. Sintesis data dilakukan untuk mengidentifikasi pola temuan, konsistensi hasil, serta implikasi terhadap praktik keperawatan komunitas. Hasil: psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan, persepsi positif, kesiapan mencari bantuan profesional, serta menurunkan stigma terkait kesehatan mental pada remaja. Penelitian di sekolah, komunitas desa, dan pesantren sama-sama menunjukkan peningkatan signifikan pada literasi kesehatan mental setelah intervensi psikoedukasi. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang fleksibel, mudah diimplementasikan, dan efektif pada berbagai latar komunitas. Selain

itu, psikoedukasi juga menjadi strategi penting untuk menangani tantangan era digital, seperti misinformasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Kesimpulan: Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan layak dijadikan intervensi utama dalam program kesehatan mental berbasis komunitas. Pengintegrasian psikoedukasi dalam kegiatan sekolah, pesantren, dan program puskesmas sangat direkomendasikan untuk memperkuat upaya promotif–preventif. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dan mengembangkan model psikoedukasi yang lebih terstandardisasi.

Kata kunci: *psikoedukasi, literasi kesehatan mental, remaja.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang semakin menjadi prioritas dalam keperawatan komunitas. Masa remaja yaitu periode transisi yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga risiko munculnya gangguan kesehatan mental. Tantangan ini semakin meningkat pada era digital, ketika remaja memiliki akses luas terhadap informasi yang belum tentu akurat terkait kesehatan mental. Penelitian oleh Fatimah, Dewi, & Aini (2024) menunjukkan bahwa banyak remaja memperoleh informasi tentang gangguan mental dari media sosial, sehingga rentan melakukan self diagnosis dan salah memahami gejala, yang berpotensi memengaruhi perilaku pencarian bantuan mereka secara negatif. Dalam komunitas, konteks keperawatan peningkatan mental health literacy (MHL) merupakan strategi promotif–preventif penting untuk membantu remaja mengenali gejala gangguan mental, memahami cara penanganannya, serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan profesional. Rendahnya literasi kesehatan mental terbukti menjadi faktor penghambat utama dalam upaya pencegahan dan penanganan dini gangguan mental pada remaja. (Profesi.,2020) menemukan bahwa santri di lingkungan pesantren menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi disertai rendahnya literasi kesehatan mental, sehingga mereka cenderung kurang tepat dalam mengelola tekanan psikologis dan tidak mengetahui langkah pencarian bantuan yang benar. Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi keperawatan komunitas yang terbukti meningkatkan efektif literasi untuk kesehatan mental. Intervensi ini bertujuan memberikan pengetahuan, mengubah sikap, serta membekali remaja dengan keterampilan dasar dalam mengenali dan mengelola isu kesehatan mental. Fatimah. (2024) menunjukkan bahwa program psikoedukasi di SMA di Yogyakarta mampu meningkatkan skor pemahaman kesehatan mental remaja secara signifikan antara pretest dan posttest, membuktikan bahwa pemberian edukasi terstruktur mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dalam waktu singkat Temuan tersebut konsisten dengan hasil studi Damayanti, Kiling, Ratu, & Panis (2024) yang melaksanakan psikoedukasi pada remaja di Kabupaten Kupang. Program tersebut meningkatkan literasi terbukti kesehatan mental secara signifikan ($t = -7.217$; $p < 0.001$), terutama dalam aspek pengetahuan tentang gejala gangguan mental, strategi coping, dan pentingnya mencari bantuan profesional. Efektivitas psikoedukasi juga terlihat pada setting masyarakat umum. Penelitian oleh (Hapsari, Rosalinda, & Mayangsari 2024) di Desa Pasir Tanjung menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi menggunakan metode penyuluhan, diskusi, dan modul pembelajaran meningkatkan skor literasi kesehatan mental remaja secara signifikan ($p < 0.001$) setelah intervensi diberikan. Selain menyasar remaja, psikoedukasi juga efektif ketika diberikan kepada guru sebagai gatekeeper dalam lingkungan sekolah. (Dwiyani & Widuri 2020) melaporkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental sekaligus menurunkan stigma terhadap gangguan mental pada guru dan siswa SMP, yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik $Z = -6.970$; $p = 0.000$ Peningkatan literasi kesehatan

mental pada guru membantu memperkuat sistem dukungan psikologis bagi remaja di tingkat komunitas sekolah. Berdasarkan kelima studi tersebut, terdapat bukti yang konsisten bahwa psikoedukasi merupakan intervensi efektif, berbasis komunitas, dan dapat diimplementasikan oleh komunitas untuk perawat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Namun, temuan-temuan ini belum dihimpun secara komprehensif untuk menggambarkan model, efektivitas, dan cakupan psikoedukasi yang paling tepat bagi remaja dalam konteks keperawatan komunitas di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu systematic literature review yang disusun untuk menghimpun, menilai, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dalam konteks keperawatan komunitas. Pencarian artikel dilakukan melalui dua database yaitu Google Scholar dan Garuda portal. Rentang waktu pencarian dibatasi pada tahun 2021 hingga 2025 untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis merupakan penelitian terbaru yang relevan dengan perkembangan intervensi kesehatan mental di era digital.

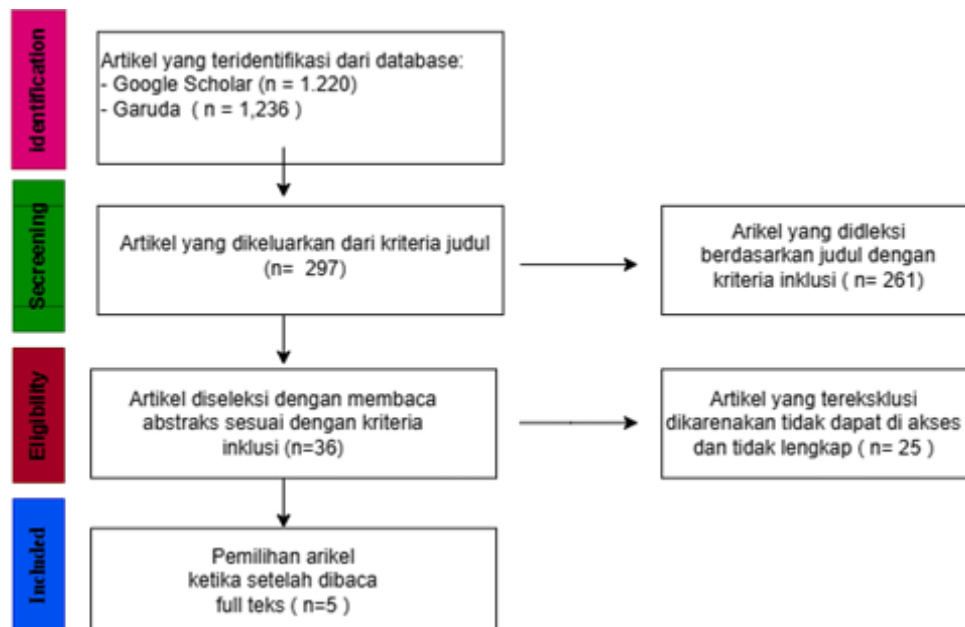
Strategi pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris yang disesuaikan dengan topik kajian. Kata kunci tersebut meliputi psikoedukasi, psychoeducation, literasi kesehatan mental, mental health literacy, remaja, youth. Jumlah artikel yang teridentifikasi pada tahap awal mencapai 2.456 publikasi, yang terdiri dari 1.220 artikel dari Google Scholar dan 1.236 artikel dari Garuda portal.

Rumusan pertanyaan penelitian menggunakan pendekatan PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Populasi yang menjadi fokus kajian adalah remaja, termasuk siswa SMP, SMA, santri pondok pesantren, serta remaja di komunitas umum. Intervensi yang ditinjau adalah psikoedukasi yang diberikan dalam bentuk penyuluhan, modul pembelajaran, edukasi kelompok, atau pelatihan kesehatan mental. Sebagian besar studi membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi (pretest dan posttest), sehingga kelompok pembandingan dalam kajian ini adalah kondisi tanpa psikoedukasi atau metode pembelajaran konvensional. Outcome yang diobservasi adalah perubahan literasi kesehatan mental yang meliputi pengetahuan, peningkatan perubahan sikap, pengurangan stigma, peningkatan kemampuan coping, serta meningkatnya kecenderungan untuk mencari bantuan profesional. Berdasarkan kerangka tersebut, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: psikoedukasi meningkatkan efektif literasi “Apakah dalam kesehatan mental pada remaja dalam konteks keperawatan komunitas?”

Prosedur analisis data dilakukan melalui proses sintesis naratif dengan pendekatan tematik. Setiap artikel diekstraksi informasinya meliputi penulis dan tahun, lokasi penelitian, desain, jumlah psikoedukasi, sampel, instrumen bentuk yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental, penelitian. serta Data-data kemudian dianalisis hasil tersebut untuk menemukan pola temuan yang konsisten, terutama mengenai perubahan literasi kesehatan mental setelah intervensi psikoedukasi diberikan. Karena desain penelitian dan instrumen antar studi bervariasi, meta-analisis kuantitatif dilakukan, sehingga tidak sintesis difokuskan pada pemahaman naratif dan komparatif antar penelitian.

Seluruh proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA. Pada tahap identifikasi, 2.456 artikel ditemukan melalui pencarian database. Setelah duplikasi dihilangkan, tersisa 1.982 artikel untuk disaring. Pada tahap penyaringan judul dan abstrak, 1.685 artikel dieliminasi relevan dengan karena tidak intervensi psikoedukasi atau populasi remaja.

Sebanyak 297 artikel dibaca penuh, dan 261 di antaranya dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria. Pada tahap kelayakan, 36 artikel masih memenuhi syarat, namun setelah evaluasi mendalam terhadap desain, variabel intervensi, dan outcome, hanya 5 artikel yang benar-benar memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam analisis akhir. Diagram PRISMA menggambarkan proses ini secara sistematis dan menjadi dasar metodologis dalam literature review ini.



Gambar 1 diagram PRISMA

Tabel 1 Pertanyaan Penelitian (Kerangka PICO)

Elemen	Deskripsi	Istilah
Populasi	Remaja (siswa SMP/SMA, santri, remaja komunitas).	adolescent, youth, students, remaja, santri
Intervensi	Psikoedukasi kesehatan mental yang diberikan melalui penyuluhan, modul, diskusi, atau pelatihan.	psychoeducation, mental health education, psikoedukasi
Comparison	Tanpa intervensi, pembelajaran konvensional, atau perbandingan pretest-posttest	no intervention, usual education, pretest-posttest
Outcome	Peningkatan literasi kesehatan mental: pengetahuan, sikap, stigma, coping, dan help-seeking	mental health literacy, knowledge, attitude, stigma, coping

Tabel 2 Hasil Ekstrasi Data

No	Penulis/Tahun	Desain Penelitian	Tujuan
1	Damayanti, Kiling, Ratu, & Panis (2024)	Pra-eksperimen (one group pretest–posttest)	Menilai efektivitas psikoedukasi terhadap literasi kesehatan mental remaja di Kabupaten Kupang
2	Dwiyani & Widuri (2020)	Kuasi-eksperimen pretest–posttest	Meningkatkan pengetahuan & sikap siswa dan guru tentang kesehatan mental
3	Fatimah, Dewi, & Aini (2024)	Intervensi edukatif pretest–posttest	Menilai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental Generasi Z
4	Hapsari, Rosalinda, & Mayangsari (2024)	Intervensi berbasis komunitas (pretest–posttest)	Meningkatkan literasi kesehatan mental remaja desa melalui psikoedukasi
5	Yuniasih (2023)	Studi kuantitatif deskriptif analitik	Menilai literasi kesehatan mental & stres akademik pada santri

Populasi	Instrumen	Intervensi
Remaja di Kabupaten Kupang	Kuesioner literasi kesehatan mental (pretest–posttest)	Psikoedukasi tentang kesehatan mental, gejala, coping, dan pencarian bantuan
Guru dan siswa SMPN A Yogyakarta	Kuesioner pengetahuan & sikap kesehatan mental	Psikoedukasi melalui ceramah, diskusi, dan penguatan konsep
Remaja Generasi Z (pelajar)	Kuesioner literasi kesehatan mental	Psikoedukasi menggunakan modul, diskusi, media visual
Remaja Desa Pasir Tanjung	Kuesioner mhl	Penyuluhan, diskusi kelompok, modul pembelajaran
Santri remaja	Kuesioner literasi kesehatan mental dan stres akademik	Tidak ada intervensi; hasil digunakan sebagai dasar psikoedukasi

Temuan
Peningkatan signifikan literasi kesehatan mental ($t = -7.217$; $p < 0.001$)
Peningkatan pengetahuan & penurunan stigma ($Z = -6.970$; $p = 0.000$)
Peningkatan pengetahuan, sikap, dan pemahaman remaja terhadap kesehatan mental
Peningkatan signifikan skor literasi kesehatan mental ($p < 0.001$)
Literasi sedang–rendah, stres akademik tinggi → perlunya psikoedukasi sistematis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian terhadap lima artikel yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan secara konsisten bahwa psikoedukasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada berbagai latar komunitas, termasuk sekolah menengah, pesantren, serta komunitas desa. Seluruh artikel menyajikan data empiris yang menguatkan peran psikoedukasi sebagai intervensi promotif dan preventif utama dalam keperawatan komunitas, terutama dalam menghadapi meningkatnya tantangan kesehatan mental pada remaja di era digital.

Hasil penelitian Damayanti, Kiling, Ratu, & Panis (2024) menjadi salah satu temuan paling kuat dalam kumpulan literatur ini. Psikoedukasi yang diberikan kepada remaja di Kabupaten Kupang menggunakan pendekatan terstruktur dengan materi mengenai gejala, penyebab, manajemen stres, dan strategi coping. Analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada skor literasi kesehatan mental ($t = -7.217$; $p < 0.001$), menggambarkan bahwa remaja mampu menginternalisasi materi yang diberikan dan menerjemahkannya ke dalam pemahaman praktis mengenai kesehatan mental mereka sendiri. Temuan ini bukan hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga meningkatnya kemampuan remaja untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengambil tindakan adaptif.

Di lingkungan sekolah, (Laili n.d 2020) menegaskan bahwa psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga guru. Hal ini penting karena guru merupakan figur sentral dalam sistem pendukung remaja di sekolah. Intervensi psikoedukasi dalam penelitian tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap terhadap gangguan mental secara signifikan ($Z = -6.970$; $p = 0.000$). Penurunan stigma merupakan dampak penting karena stigma merupakan salah satu hambatan utama perilaku pencarian

bantuan pada remaja. Dengan meningkatnya literasi guru, tercipta lingkungan yang lebih terbuka dan responsif untuk mendeteksi gangguan kesehatan mental lebih dini, selaras dengan prinsip keperawatan komunitas untuk memperkuat *community gatekeepers* dalam menjaga kesehatan remaja.

Penelitian dari perspektif Generasi Z oleh (Vidhiastutik 2025) memberikan gambaran bagaimana remaja masa kini banyak terpapar informasi kesehatan mental yang tidak selalu akurat melalui media sosial. Psikoedukasi dalam studi tersebut membuktikan kemampuannya meningkatkan kemampuan remaja membedakan informasi kredibel dan misinformasi. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menguatkan sikap dan persepsi positif terhadap kesehatan mental, yang merupakan fondasi penting dalam perilaku penanganan dini. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat berfungsi sebagai *counterbalance* terhadap arus informasi digital yang tidak terfilter, sehingga relevan dengan fenomena self-diagnosis yang marak di kalangan remaja saat ini.

Dari perspektif komunitas desa, penelitian oleh (Hapsari n.d 2023) memperlihatkan keberhasilan psikoedukasi berbasis komunitas dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di Desa Pasir Tanjung. Dengan menggunakan metode penyuluhan langsung, diskusi kelompok, dan modul edukatif, intervensi tersebut meningkatkan skor literasi kesehatan mental secara signifikan ($p < 0.001$). Keberhasilan ini menegaskan bahwa psikoedukasi tidak hanya efektif pada populasi remaja urban, tetapi juga pada remaja di daerah dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan mental. Intervensi ini menunjukkan potensi besar untuk diterapkan secara luas dalam program keperawatan komunitas berbasis desa dan kelurahan.

Penelitian (Damayanti 2024) memberikan gambaran penting mengenai kondisi literasi kesehatan mental pada santri pesantren. Temuan bahwa santri memiliki tingkat literasi rendah hingga sedang dan stres akademik tinggi merupakan indikator bahwa populasi ini sangat membutuhkan intervensi psikoedukasi yang terstruktur. Meskipun penelitian ini tidak memberikan intervensi langsung, data yang disajikan memperkuat urgensi pelaksanaan psikoedukasi di lingkungan pesantren. Temuan mereka menyoroti adanya kesenjangan pengetahuan dan masih kuatnya stigma atau pemahaman keliru tentang kesehatan mental di kalangan santri, sehingga membuka peluang besar untuk penerapan program psikoedukasi komunitas berbasis nilai dan kultur pesantren.

Jika dianalisis secara tematik, seluruh artikel menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam tiga domain utama literasi kesehatan mental:

- (1) peningkatan pengetahuan (knowledge enhancement),
- (2) perubahan sikap dan pengurangan stigma (attitude & stigma reduction),
- (3) peningkatan keterampilan coping serta kesiapan mencari bantuan profesional (behavioral change).

Peningkatan pengetahuan merupakan efek yang paling konsisten ditemui dalam seluruh studi. Namun, temuan penting lainnya adalah kemampuan psikoedukasi dalam mengubah sikap dan perilaku remaja, terutama dalam menurunkan stigma serta meningkatkan kesiapan mencari bantuan profesional. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki dampak tidak hanya pada tingkat kognitif, tetapi juga pada ranah afektif dan perilaku. Dampak tersebut sangat penting dalam konteks kesehatan mental remaja, karena

perubahan perilaku merupakan indikator utama keberhasilan intervensi kesehatan masyarakat.

Dalam konteks keperawatan komunitas, psikoedukasi yang berhasil di berbagai studi ini memperlihatkan bahwa intervensi tersebut dapat dijadikan strategi fundamental dalam program kesehatan mental berbasis komunitas. Psikoedukasi memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, dapat dilakukan oleh perawat komunitas maupun pendidik, dan dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan kelompok sasaran. Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan tujuan utama keperawatan komunitas yaitu peningkatan kapasitas masyarakat dalam mempromosikan kesehatan mental dan mencegah munculnya gangguan psikologis sejak dini.

Secara keseluruhan, sintesis kelima artikel menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif, adaptif, dan layak diintegrasikan ke dalam program kesehatan mental remaja di sekolah, pesantren, maupun komunitas desa. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan komunitas, yaitu perlunya pengembangan model psikoedukasi berkelanjutan, peningkatan kompetensi perawat komunitas dalam edukasi kesehatan mental, serta penguatan kolaborasi antara sekolah, pesantren, masyarakat, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja secara luas dan berkesinambungan.

KESIMPULAN

Psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif, adaptif, dan konsisten dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja pada berbagai setting komunitas, termasuk sekolah, pesantren, dan komunitas desa. Seluruh studi memperlihatkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, persepsi, penurunan stigma, serta kemampuan remaja untuk menerapkan strategi coping yang adaptif setelah mengikuti program psikoedukasi. Psikoedukasi terbukti mampu menjembatani kebutuhan remaja terhadap informasi kesehatan mental yang kredibel, terutama di tengah maraknya misinformasi dari media sosial dan meningkatnya fenomena self-diagnosis pada Generasi Z. Intervensi ini juga memberikan penguatan pada kelompok pendidik dan pengasuh, seperti guru dan pembina pesantren, yang berperan sebagai penjaga pertama dalam mendeteksi masalah kesehatan mental remaja. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai peningkatan literasi pada individu remaja, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan komunitas. Dalam konteks keperawatan komunitas, psikoedukasi memiliki nilai strategis sebagai upaya promotif dan preventif, karena intervensi ini murah, mudah diterapkan, dan dapat disesuaikan dengan karakteristik budaya serta kebutuhan lokal. Psikoedukasi juga memungkinkan perawat komunitas untuk terlibat aktif dalam edukasi kesehatan mental, memperkuat dukungan sosial remaja, dan meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Dengan konsistensi hasil yang ditemukan pada kelima artikel, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi layak dijadikan intervensi utama dan terstandarisasi dalam program kesehatan mental berbasis komunitas untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di Indonesia. Ke depan, dibutuhkan pengembangan model psikoedukasi yang lebih komprehensif, terukur, dan berkelanjutan, serta kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, pesantren, dan masyarakat untuk memperluas jangkauan intervensi ini.

SARAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur yang menunjukkan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, maka beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan praktik, kebijakan, dan penelitian ke depan.

1. perawat komunitas perlu mengintegrasikan psikoedukasi sebagai bagian rutin dari program promosi kesehatan mental di sekolah, pesantren, dan komunitas desa. Intervensi ini terbukti murah, mudah diterapkan, dan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap remaja terhadap kesehatan mental.
2. pihak sekolah dan pesantren disarankan memperkuat kapasitas guru dan pembina melalui pelatihan terkait kesehatan mental remaja. Guru memiliki peran penting sebagai figur pertama yang dapat mengidentifikasi perubahan perilaku dan gejala awal gangguan mental.
3. diperlukan pengembangan model psikoedukasi yang terstandardisasi dan berbasis kebutuhan lokal. Temuan dalam studi menunjukkan bahwa keberhasilan psikoedukasi dipengaruhi oleh metode penyampaian, durasi, dan tingkat partisipasi peserta.
4. penguatan kolaborasi lintas sektor antara perawat komunitas, sekolah, pesantren, puskesmas, dan pemerintah daerah sangat penting untuk memperluas implementasi psikoedukasi.
5. penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang psikoedukasi terhadap perubahan perilaku, penurunan tingkat stres, dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

Akhirnya, pelibatan keluarga dalam program psikoedukasi juga perlu dipertimbangkan karena dukungan keluarga merupakan faktor kunci dalam keberhasilan adaptasi psikologis remaja. Dengan menyertakan orang tua dalam program edukasi, pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat diterapkan lebih luas dalam kehidupan sehari-hari dan meningkatkan ketahanan mental remaja secara berkelanjutan

Referensi

- Damayanti, Y., Yohanes Kiling, I., Ratu, F., & Panis, M. P. (2024). *Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja di Kabupaten Kupang*.
- Hapsari, I. I., Rosalinda, I., & Mayangsari, A. (n.d.). *PSIKOEDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI DESA PASIR TANJUNG*.
- Laili, N., Rosyidah, R., Meinita Triana, P., Affandi, G. R., Erianti, A., & Sidoarjo, U. M. (n.d.). *PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN LITERASI DIGITAL BAGI REMAJA PUTRI MELALUI PENDEKATAN PSIKOEDUKATIF KOMUNITAS*.
- Vidhiastutik, Y., Widyowati, A., & Elina, A. D. (2025). *INTEGRATED EDUCATION AND ASSISTANCE TO OPTIMIZE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY WITH HYPERTENSION*. *Journal of Indonesian Public Health Service*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.60050/jiphs.v2i1.54>
- Vidhiastutik, Y., Widyowati, A., & Elina, A. D. (2025). *Integrated education and assistance to optimize the quality of life of the elderly with hypertension*. *Journal of*

Indonesian Public Health Service, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.60050/jiphs.v2i1.54>

Fatimah, N., Dewi, A., & Aini, R. (2024). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental Generasi Z.

Ersan, E. E., Yıldırım, Y., & Demirci, H. (2019). The effect of psychoeducation on adolescents' mental health literacy and psychological well-being. *Journal of Psychiatric Nursing*, 10(4), 238–245.

Bäumel, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(S1), S1–S9.