

Permainan Edukasi Sebagai Alat untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja

Devi Shanti Prameswari¹, Titi Pambudi Karuniawaty²

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram

²Departemen Ilmu Kesehatan dan Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram
devysant@gmail.com

ABSTRAK

Literasi kesehatan mental merupakan pemahaman seseorang mengenai cara mencapai dan menjaga kesehatan mental yang positif. Salah satu faktor yang mendukung literasi kesehatan mental adalah edukasi mengenai kesehatan mental melalui berbagai metode pembelajaran. Saat ini, pengembangan metode pembelajaran berbasis kesehatan mental semakin berkembang di masyarakat, salah satunya melalui permainan edukatif. Tulisan ini menggunakan metode literature review article dengan sumber database daring Google Scholar dan PubMed. Kriteria inklusinya adalah literatur yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2015-2025). Permainan edukasi kesehatan mental sudah banyak berkembang di dunia. Terdapat bentuk permainan edukasi digital maupun non-digital. Contoh permainan edukasi yang telah diuji efektivitasnya adalah permainan edukasi digital, yakni SPARX yang memiliki effect size sebesar 0,638 dan permainan edukasi non-digital, yakni Psychogame dengan hasil analisis baik dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Kesimpulannya alat permainan edukasi kesehatan mental digital maupun non-digital mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

Kata kunci : Permainan edukasi, literasi kesehatan mental, remaja

ABSTRACT

Mental health literacy is an individual's understanding of how to achieve and maintain positive mental well-being. One key factor supporting good mental health literacy (MHL) is promoting mental health itself, which can be conducted through various methods. Newly developed approaches, such as games, have emerged as tools for mental health education. This paper incorporates the literature review method using online databases such as Google Scholar and PubMed. The inclusion criteria consist of literature published within the last 10 years (2015-2025). Mental health educational games have developed significantly worldwide. These games come in both digital and non-digital formats. Examples of educational games that have been tested for effectiveness include the digital educational game SPARX, which has an effect size of 0.638, and the non-digital educational game Psychogame, which has shown positive analytical results in improving mental health literacy. In summary, digital and non-digital mental health educational games can enhance adolescents' mental health literacy.

Keywords : Serious games, mental health literacy, adolescents

1. PENDAHULUAN

Literasi kesehatan mental, sebagai salah satu kriteria kesehatan mental yang baik, merupakan pemahaman seseorang mengenai cara mencapai dan menjaga kesehatan mental yang positif (Fakhriani, 2019). Faktor yang dapat memengaruhi literasi kesehatan mental atau *mental health literacy* (MHL) pada remaja dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Contoh dari faktor internal adalah usia, jenis kelamin, dan pola hidup. Sedangkan, contoh dari faktor eksternalnya adalah pelatihan literasi kesehatan mental dan integrasi dan koordinasi pemangku kepentingan (Shahraki-Mohammadi et al., 2023). Kondisi MHL pada remaja di Indonesia bervariasi di setiap daerahnya. Penelitian yang dilakukan di Banda Aceh menyatakan bahwa mahasiswa di Banda Aceh memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (Nazira et al., 2022). Sedangkan penelitian yang dilaksanakan di Surakarta menyatakan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada remaja masih sangat rendah di Surakarta (Asyanti & Karyani, 2018).

Pemerintah telah sadar mengenai pentingnya kesehatan mental remaja sehingga telah ditetapkan beberapa undang-undang atau kebijakan terkait kesehatan mental remaja, seperti pada Rencana Aksi Program (RAP) tahun 2020-2024 Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit “Layanan penderita depresi pada penduduk ≥ 15 tahun meliputi kegiatan pemberian dukungan psikososial”. Selain itu, pada saat ini, sudah banyak bermunculan lembaga pendidikan kesehatan mental yang membantu meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental kepada masyarakat umum melalui programnya (Fakhriani, 2019).

Sekolah memegang peranan penting dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada siswa agar tercapainya kesejahteraan remaja. Dari hal tersebut, metode edukasi yang digunakan penting untuk diperhatikan agar penyampaian pesan dapat efektif. Beberapa metode edukasi yang sering digunakan dalam kegiatan pembelajaran, seperti konvensional, demonstrasi, eksperimen, bermain peran, diskusi, bercerita, tanya jawab, dll (Goyal et al., 2019). Selain itu, terdapat metode edukasi yang dikemas dalam bentuk permainan, seperti permainan papan Psychogame yang dapat mendeteksi sekaligus mempromosikan literasi kesehatan mental pada remaja.

Perbaikan tingkat literasi kesehatan mental remaja di Indonesia memerlukan peran berbagai pihak dengan salah satu perannya adalah menanamkan pemahaman kesehatan mental terhadap anak. Oleh karena itu, mengetahui beragam metode edukasi yang dapat digunakan sesuai dengan kondisi anak menjadi hal yang penting agar pesan yang ingin disampaikan dapat ditangkap dengan efektif oleh anak. Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk menganalisis efektivitas permainan edukasi terhadap literasi kesehatan mental remaja dan sebagai bahan literasi masyarakat umum untuk memperluas pemahaman mengenai cara yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.

2. METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode *literature review article* dengan sumber database daring Google Scholar. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur

adalah “literasi kesehatan mental remaja” dan “permainan edukasi”. Seleksi seluruh literatur yang sudah terkumpul berdasarkan kriteria inklusi, yaitu literatur yang dipublikasikan pada tahun 2015-2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan relevan dengan topik tinjauan pustaka ini.

3. PEMBAHASAN

Pengetahuan mengenai kesehatan mental sebagai salah satu kriteria kesehatan mental yang baik didefinisikan sebagai pemahaman seseorang mengenai cara mencapai dan menjaga kesehatan mental yang positif (Fakhriani, 2019). Pemahaman terhadap gejala masalah kesehatan mental akan membantu individu untuk mengetahui kapan ia butuh bantuan profesional (Daud et al., 2014).

Kondisi MHL pada remaja di Indonesia bervariasi di setiap daerahnya. Variasi ini dapat didasari dari perbedaan usia remaja pada saat diteliti maupun kota tempat tinggal individu tersebut. Penelitian yang dilakukan di Banda Aceh menyatakan bahwa mahasiswa di Banda Aceh memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (Nazira et al., 2022). Sedangkan penelitian yang dilaksanakan di Surakarta menyatakan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada remaja masih sangat rendah di Surakarta. Mayoritas responden tidak dapat menjawab pertanyaan definisi gangguan mental dengan benar, mereka menganggap gangguan mental hanya disebabkan oleh gangguan pada salah satu aspek dari individu tersebut, seperti emosi, perilaku, kognitif, dan otak. Selain itu, terdapat 13,75% responden yang mengatakan bahwa stres adalah bagian dari gangguan mental (Asyanti & Karyani, 2018).

Literasi kesehatan mental sebagai salah satu faktor dalam menentukan kesehatan mental yang baik memiliki faktor internal maupun eksternal yang dapat memengaruhinya. Beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi MHL,

seperti pelatihan literasi kesehatan mental, integrasi dan koordinasi pemangku kepentingan, penyediaan sumber daya dan fasilitas yang diperlukan, evaluasi terus-menerus terhadap intervensi, dan penyediaan informasi tentang layanan yang disediakan dapat memengaruhi peningkatan literasi kesehatan mental remaja (Shahraki-Mohammadi et al., 2023). Selain itu, jenis kelamin, usia, penggunaan alkohol maupun rokok juga dapat memengaruhi literasi kesehatan mental pada remaja (Singh et al., 2022). Ditambah lagi, faktor penghambat peningkatan literasi kesehatan mental pada seseorang dapat disebabkan karena sikap dan keyakinan individu, faktor sosio-kultural, dan keluarga (Shahraki-Mohammadi et al., 2021).

Upaya Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja

Pemerintah Indonesia telah sadar dengan isu kesehatan mental di Indonesia. Di dalam RAP Ditjem 2020-2024 dicantumkan bahwa layanan penderita depresi pada penduduk ≥ 15 tahun meliputi kegiatan pemberian dukungan psikososial. Layanan penderita Gangguan Mental Emosional pada penduduk ≥ 15 tahun. Namun, perbaikan kesehatan mental maupun peningkatan pengetahuan kesehatan mental belum diimplementasikan secara aktual. Belum ada kebijakan-kebijakan yang diterapkan pada sekolah-sekolah di Indonesia mengenai kesehatan mental remaja (Wahyuni & Fitri, 2022). Masih diperlukan inisiatif dari pemangku jabatan di daerah tersebut agar implementasi peningkatan kualitas kesehatan mental dapat terealisasi, seperti pada program Desa Siaga Sehat Jiwa (DSSJ) atau Kelurahan Siaga Sehat Jiwa (KSSJ) yang dilaksanakan di Kabupaten Karanganyar (Arinindya & Rizka, 2022).

Sekolah memiliki peranan yang besar dalam kehidupan remaja. Berdasarkan hal tersebut, sekolah dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk membangun remaja

yang sehat secara mental. Intervensi kesehatan mental remaja di sekolah dinilai dapat berjalan efektif karena kegiatan sehari-hari remaja lebih banyak dijalankan di sekolah. Untuk mengintervensi kesehatan mental dengan efektif, perlu diperhatikan beberapa poin berikut. Sembilan kriteria kesehatan mental yang dikemukakan oleh Scheiders, yaitu efisiensi mental, pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dari frustrasi, perasaan dan emosi yang positif dan sehat, ketenangan atau kedamaian pikiran, sikap-sikap yang sehat, konsep diri yang sehat, identitas ego yang adekuat serta hubungan yang adekuat dengan kenyataan (Izzah et al., 2020).

Sekolah dapat mempromosikan atau mengintervensi kesehatan mental siswanya secara efektif jika telah memenuhi karakteristik-karakteristik, seperti memiliki tim yang berkomitmen untuk menciptakan budaya berdasarkan kepercayaan, integritas, dan demokrasi yang setara di mana setiap anak dihargai dan dihormati tanpa memandang kemampuan mereka, menciptakan budaya menghargai guru, staf non-pengajar, dan semua yang terlibat dalam perawatan dan pengawasan siswa, serta kebijakan sekolah yang jelas, diterima, dan diimplementasikan di seluruh sekolah mengenai perilaku dan perundungan (Pallapu, 2007).

Media promosi literasi kesehatan mental yang dapat digunakan secara mudah dan menarik perhatian remaja adalah *Serious games*. *Serious games* adalah permainan yang dirancang untuk memiliki tujuan utama selain sekadar rekreasi (Dewhirst et al., 2022). *Serious games* dikemas untuk merangsang daya pikir termasuk meningkatkan konsentrasi dan memecahkan masalah. Permainan ini menstimulasi pemainnya untuk merasakan pengalaman yang baru sehingga informasi yang tersimpan didalamnya mampu

tersampaikan dan diingat oleh semua penggunanya (Prasetyo et al., 2020), dengan begitu *serious games* dapat meyakinkan pemainnya, mempengaruhi pemikiran pemainnya, dan tindakan mereka dalam kehidupan nyata (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020).

Serious games adalah media yang efektif untuk mendukung pembangkitan ide, meningkatkan komunikasi, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang tidak mengintimidasi (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020). *Serious games* dirancang untuk mendidik, melatih, atau mengubah perilaku pemainnya sekaligus menghibur para pemain permainan (Dewhirst et al., 2022).

Terdapat tiga fungsi permainan secara umum, permainan sebagai intervensi, alat interaktif atau simulasi, dan lingkungan yang bermakna dalam aspek pembelajaran. Permainan sebagai intervensi, mengubah persepsi pemain dalam proses permainannya. Permainan sebagai alat interaktif, memudahkan pencapaian tugas melalui pengalaman yang bermakna pada saat memainkan permainan tersebut. Permainan sebagai lingkungan yang bermakna dalam aspek pembelajaran, makna dari elemen-elemen yang terdapat dalam permainan dapat dipahami dengan mudah (Hidayat, 2018).

Permainan edukasi dapat dibagi menjadi permainan digital atau permainan non-digital (Lau et al., 2017). Kemajuan teknologi dan perkembangan media sosial menyebabkan evolusi dari permainan tradisional menjadi permainan digital. Beberapa permainan tradisional yang beredar di dunia, seperti *board game*. Sedangkan, beberapa jenis permainan modern yang sering dijumpai pada era sekarang adalah konsol game, mobile game, dan personal computer game (Galehantomo P.S, 2015)

Edukasi kesehatan mental melalui permainan dapat menggunakan *platform*

digital maupun non-digital. Berikut adalah contoh permainan edukasi digital yang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. SPARX (*Smart, Positive, Active, Realistic, X-factor thoughts*) adalah permainan digital yang dirancang untuk menangani permasalahan depresi dengan mendukung perubahan sikap dan pemahaman yang lebih positif. Permainan ini terdiri dari tujuh modul, dengan masing-masing modul memiliki durasi sekitar 30 menit. Saat permainan dimulai, pemain akan disambut oleh seorang terapis virtual atau guide yang berperan sebagai pendamping. Baik desain visual maupun karakter guide dirancang untuk menciptakan suasana yang menyenangkan bagi pemain. SPARX menerapkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mekanisme permainannya, di mana pemain menyelesaikan berbagai tantangan atau quest serta mengumpulkan “gems” sebagai bagian dari proses terapi. Konsep kesehatan mental dalam permainan ini disampaikan melalui metafora yang merepresentasikan situasi kehidupan nyata serta strategi penyelesaiannya, sehingga pemain dapat memahami dan menerapkan solusi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Fleming et al., 2021). SPARX tergolong dalam *medium effect size* dengan hasil *hedges'g* sebesar 0,638 sehingga SPARX memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menangani permasalahan depresi pada remaja (David et al., 2020).

Alat permainan edukasi non-digital yang dapat meningkatkan literasi kesehatan mental adalah Psychogame. Psychogame berasal dari kata “psyche” dan “game”. “psyche” diartikan sebagai mental dan “game” diartikan sebagai permainan. Tujuan dari psychogame adalah untuk mendeteksi gangguan mental emosional dan meningkatkan MHL pada remaja. Psychogame diperuntukkan remaja berumur 11-17 tahun dengan didampingi fasilitator, diutamakan guru bimbingan

konseling di sekolah. Psychogame dapat dimainkan oleh 2-4 orang dengan durasi 20-30 menit.

Alat permainan edukasi Psychogame dikembangkan oleh dr. Titi Pambudi Karuniawaty, MSc, SpA, Subsp. TKPS (K) pada tahun 2023. Psychogame dikembangkan menggunakan pendekatan *design, play, and experience framework* yang mencakup beberapa lapisan, yaitu *learning layer, storytelling layer, gameplay layer, user experience layer* (Karuniawaty, 2023). Selanjutnya, telah dilakukan penilaian keefektifan Psychogame pada remaja usia 11-15 tahun dengan hasil literasi kesehatan mentalnya meningkat dengan baik (Karuniawaty et al., 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Alat permainan edukasi kesehatan mental digital maupun non-digital mampu meningkatkan literasi kesehatan mental remaja jika dapat dimanfaatkan secara maksimal. Untuk penelitian serupa selanjutnya dapat menggunakan metode review statistika yang lebih kompleks dan mencakup variasi permainan edukasi kesehatan mental yang lebih banyak di Indonesia.

6. REFERENSI

- Arinindya, S., & Rizka. (2022). Tinjauan Kebijakan Pemerintah Uu No 18 Tahun 2014 Melalui Program DSSJ/KSSJ. *Jurnal Hukum Pidana Indonesia*, 4(1), 145–153.
- Asyanti, S., & Karyani, U. (2018). Mental Health Literacy Among Youth in Surakarta. 133, 12–16. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.24>
- Daud, S., Kashif, R., & Chaudhry, A. M. (2014). Learning styles of medical students. *South-East Asian Journal of Medical Education*, 8(1), 40.

- <https://doi.org/10.4038/seajme.v8i1.123>
- David, O. A., Costescu, C., Cardos, R., & Mogoșe, C. (2020). How Effective are Serious Games for Promoting Mental Health and Health Behavioral Change in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-analysis. *Child and Youth Care Forum*, 49(6), 817–838.
<https://doi.org/10.1007/s10566-020-09566-1>
- Dewhurst, A., Laugharne, R., & Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: scoping review. *BJPsych Open*, 8(2), 1–14.
<https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>
- Fakhriani, D. F. (2019). *Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.*
- Fitzgerald, M., & Ratcliffe, G. (2020). Serious games, gamification, and serious mental illness: A scoping review. *Psychiatric Services*, 71(2), 170–183.
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800567>
- Fleming, T., Lucassen, M., Stasiak, K., Sutcliffe, K., & Merry, S. (2021). Technology Matters: SPARX – computerised cognitive behavioural therapy for adolescent depression in a game format. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 92–94.
<https://doi.org/10.1111/camh.12444>
- Galehantomo P.S, G. (2015). Platform Comparison Between Games Console, Mobile Games And PC Games. *Sisforma*, 2(1), 23–26.
<https://doi.org/10.24167/sisforma.v2i1.407>
- Goyal, R. K., Guo, Y., & Mashimo, H. (2019). Advances in the physiology of gastric emptying. *Neurogastroenterology and Motility*, 31(4), 1–14.
<https://doi.org/10.1111/nmo.13546>
- Hidayat, R. (2018). Game-Based Learning: Academic Games sebagai Metode Penunjang Pembelajaran Kewirausahaan. *Buletin Psikologi*, 26(2), 71.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.30988>
- Izzah, L., Kurniawan, W., Damra, H. R., Hersa Putri, U., Adewila Putri, L., & Susilawati, D. (2020). Pengaruh Intervensi Pendidikan “Kesehatan Mental” Dalam Meningkatkan School Well-Being Pada Remaja Di Ma Muhammadiyah Pekanbaru. *Nathiqiyah*, 3(1), 68–85.
<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.307>
- Karuniawaty, T. P. (2023). Pengembangan Alat Permainan Edukasi untuk Deteksi dan Promosi Kesehatan Mental Remaja Berbasis Sekolah. Universitas Gadjah Mada.
- Karuniawaty, T. P., Wiweko, A., Imaniaty, N., & Wiweko, N. A. (2024). Memperkenalkan Psychogame © sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Original*.
- Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: Are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 7(JAN), 7.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00209>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39.
<https://doi.org/10.24815/sjpu.v5i1.25102>
- Pallapu, P. (2007). Effects of Visual and Verbal Learning Styles on Learning. *Institute for Learning Styles Journal*, 1, 327–342.

<https://doi.org/10.4324/9780429479380-56>

Prasetyo, T., Bastian, A., & Sifana, T. (2020). Game Edukasi Pengenalan Gangguan Psikologis Remaja Menggunakan Metode DGBL-ID. *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI)*, 3(2), 121–131.

<https://doi.org/10.32672/jnkti.v3i2.2030>

Shahraki-Mohammadi, A., Panahi, S., Ashouri, A., & Sayarifard, A. (2021). Identifying factors inhibiting development of mental health literacy from an adolescent's perspective: A qualitative study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 66–84.

<https://doi.org/10.1177/0973134220210405>

Shahraki-Mohammadi, A., Panahi, S., Ashouri, A., & Sayarifard, A. (2023). Important Systemic Factors for Improving Adolescent Mental Health Literacy. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(1), 45–54.

<https://doi.org/10.18502/ijps.v18i1.11412>

Singh, S., Zaki, R. A., Farid, N. D. N., & Kaur, K. (2022). The Determinants of Mental Health Literacy among Young Adolescents in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6).

<https://doi.org/10.3390/ijerph19063242>

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Online. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 393–398.

<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2778601>

