

Efektivitas Promosi Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Dengan Metode *Role Play* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kesadaran Gen Z

Wulan Saputri Rasyid^{1*}, Syahria Ulayya Asjad², Alvin Sri Wijayanto³, Edhelweisa Tibet Fathatuk⁴,
Marliana Rizky Ajeng Anggara⁵, Yuli Widyastuti⁶

¹²³⁴⁵⁶S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: 01202206037@students.itspku.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan mental,
generasi Z, metode
role play

Abstrak

Generasi Z adalah generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sepenuhnya terhubung dan terdokumentasi. Banyak generasi Z yang mengalami gejala depresi maupun stres namun tidak segera mencari pertolongan. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya stigma-stigma negatif di masyarakat terhadap pengidap gangguan mental. Salah satu cara untuk mengajarkan siswa bagaimana menjaga kesehatan mental adalah melalui teknik role play. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan metode role play dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental pada Gen Z. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pra eksperimen one group pre-test and post-test desain. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gatak. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII F dan G sebanyak 50 responden, dengan teknik sampling simple random sampling. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan sejumlah 20 item yang terdiri dari 13 item positif dan 7 item negatif dan kuesioner kesadaran sejumlah 30 item yang terdiri dari 15 item positif dan 15 item negatif. Hasil Penelitian: Dari hasil pre-test pengetahuan menunjukkan skor rata-rata sebesar 13,20. Sedangkan hasil pre-test kesadaran menunjukkan skor rata-rata sebesar 84,12. Pada post-test pengetahuan menunjukkan skor rata-rata sebesar 19,30. Sedangkan pada post-test kesadaran menunjukkan skor rata-rata sebesar 110,02. Sehingga dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan dengan metode role play efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi Z tentang kesehatan mental.

Effectiveness Of Health Promotion About Mental Health With Role Play Method On The Level Of Knowledge And Awareness Of Gen Z

Keyword:

Mental health,
generation Z, role
play method

Abstract

Generation Z is the first generation which grow up with technology fully connected and documented. Many generation Z experience symptoms of depression or stress but do not immediately seek help. This could be caused by the existence of negative stigmas in society towards people with mental disorders. One way to teach students how to maintain mental health is through role play techniques. The aim of this research is to analyze the effectiveness of the role play method in increasing knowledge and awareness about mental health in Gen Z. Research Method: Quantitative method with a pre-experimental one group pre-test and post-test design. The research was carried out at SMP Negeri 1 Gatak. The sample in this study was 50 students from class VIII F and G, using

a simple random sampling technique. The research instrument is a 20-item knowledge questionnaire consisting of 13 positive items and 7 negative items and a 30-item awareness questionnaire consisting of 15 positive items and 15 negative items. Research Results: The result of the pre-test knowledge shows an average score of 13.20. Meanwhile, the result of the awareness pre-test shows an average score of 84.12. The knowledge post-test shows an average score of 19.30. Meanwhile, the post-test awareness shows an average score of 110.02. So it can be concluded that health promotion using the role play method is effective in increasing generation Z's knowledge and awareness about mental health.

Pendahuluan

Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga tahun 2010 (Pujiono, 2021). Generasi Z merupakan generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sepenuhnya terhubung dan terdokumentasi. Meski tumbuh di tengah kemajuan teknologi, generasi Z juga dihadapkan pada tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat. Tingkat kecemasan dan stres pada generasi Z cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), Generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada generasi lainnya. Dikatakan hanya ada 45% generasi Z yang memiliki kesehatan mental baik atau sangat baik. Selain itu, generasi Z juga lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, bipolar, dan ADHD (Thahir *et al.*, 2023). Riskesdas (2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Adam dan Marfuah, 2022).

Berdasarkan hasil studi Indonesia National Adolescent Kesehatan mental Survey (I-NAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja (34.9%) atau sejumlah 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan

satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau sejumlah 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Mawaddah dan Prastya, 2023).

Banyak generasi Z yang mengalami gejala depresi maupun stres namun tidak segera mencari pertolongan. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya stigmastigma negatif di masyarakat terhadap pengidap gangguan mental. Banyak dari mereka yang ternyata tidak mengetahui apa itu kesehatan mental berikut gejala serta dampak yang akan ditimbulkan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menunjukkan pula kurangnya kemampuan literasi kesehatan pada masyarakat, khususnya di kalangan generasi Z (Rudianto, 2022). Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling dan beberapa siswa menunjukkan bahwa SMP Negeri 1 Gatak ini merupakan Sekolah Adiwiyata, akan tetapi masih terdapat bullying yang mempengaruhi kesehatan mental siswa dan sebagian dari mereka tidak menyadari dampak bullying terhadap kesehatan mental mereka. Dari hasil observasi sekolah ini ditemukan beberapa siswa yang berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Selain itu, terdapat banyak pergaulan yang berpatok kepada satu orang yang menjadi ketua geng di dalam pergaulan tersebut. Beberapa siswa merasa terkucilkan dikarenakan kurangnya pertemanan dalam lingkup sekolah.

Untuk itu dibutuhkan program edukasi yang menarik salah satunya dengan

metode *role play*. Manfaat metode *role play* adalah dapat membantu peserta didik menjadi lebih tertarik dan terlibat, tidak hanya belajar tentang materi, tapi juga belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dalam tindakan, dengan mengatasi masalah, mengeksplorasi alternatif, dan mencari solusi baru dan kreatif (Mardiyah dan Syukur, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Anggraini dan Dewi (2023) yang menyebutkan bahwa penggunaan media audio visual (gambar dan suara) mampu meningkatkan pemahaman dan ketertarikan siswa terhadap materi yang disampaikan. Dengan metode *role play* siswa lebih mudah memahami apa yang mereka lihat dan dengarkan serta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Tujuan khusus dari riset ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Generasi Z tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Riset ini juga bertujuan untuk menerapkan metode *role play* dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, riset ini akan menganalisis efektivitas metode *role play* audiovisual yang menggunakan media video dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental pada Generasi Z.

Manfaat riset ini adalah memudahkan Generasi Z dalam memahami gejala dan dampak dari gangguan kesehatan mental melalui metode *role play* audiovisual dengan menggunakan media video. Dengan demikian, diharapkan populasi gangguan mental di kalangan Generasi Z dapat diminimalisir. Selain itu, dampak kronis dari kasus gangguan mental di kalangan Generasi Z juga dapat diminimalisir.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pra eksperimen one group pre-test and post-test desain* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *role play* terhadap tingkat pengetahuan dan kesadaran generasi Z.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gatak yang berlokasi di Jalan Pramuka No.1, Dusun II, Blimbing, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Teknik sampling dalam penelitian ini *simple random sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah Uji T berpasangan (*paired T-Test*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah promosi kesehatan dengan metode *role play* melalui audio visual dengan media video tentang kesehatan mental dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan kesadaran generasi Z akan pentingnya kesehatan mental. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pemberian kuesioner pengetahuan sejumlah 20 item yang terdiri dari 13 item positif dan 7 item negatif dan kuesioner kesadaran sejumlah 30 item yang terdiri dari 15 item positif dan 15 item negatif.

Penelitian berlangsung pada tanggal 30 Mei 2024. Dalam tahap pelaksanaan dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama mengumpulkan siswa kelas VIII F dan VIII G, dikarenakan minimnya tempat yang luas sehingga penelitian dilakukan dengan 2 sesi di kelas masing-masing. Tahap kedua adalah membagikan lembar persetujuan responden dan kuesioner pre-test. Tahap ketiga adalah pemaparan video *role play* bullying melalui LCD proyektor. Kemudian, membagikan buku panduan dan pemaparan materi tentang kesehatan mental. Tahap keempat adalah membagikan kuesioner post-test guna mengukur efektivitas promosi kesehatan tentang kesehatan mental dengan metode *role play* terhadap tingkat pengetahuan dan kesadaran Gen Z. Tahap terakhir sesi foto bersama responden.

Hasil

Sesuai dengan perencanaan, tahap pertama yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan siswa kemudian diberikan kuesioner pre-test.

Tabel 1. Pre-test Kesadaran dan Pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test Kesadaran	50	75.00	92.00	84.1200	4.71056
Post Test Pengetahuan	50	10.00	15.00	13.2000	1.72615

Hasil *pre-test* kesadaran menunjukkan skor rata-rata *pre-test* kesadaran sebesar 84,12 dengan nilai tertinggi pada *pre-test* kesadaran sebesar 92 dan skor terendahnya sebesar 75. Sedangkan pada hasil *pre-test* pengetahuan menunjukkan skor rata-rata pada *pre-test* pengetahuan sebesar 13,20 dengan nilai tertinggi sebesar 15 dan nilai terendahnya sebesar 10.

Kami menyusun pemberian intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran generasi Z terhadap kesehatan mental dengan memaparkan video *role play* dan materi mengenai kesehatan mental pada hari Kamis, 30 Mei 2024 yang berlangsung selama kurang lebih 1 jam.

Promosi kesehatan ditutup dengan memberikan buku panduan yang berisi tentang penjelasan mengenai kesehatan mental, generasi Z, tanda gejala gangguan kesehatan mental, koping yang dapat digunakan untuk mereduksi gangguan kesehatan mental dan tautan video *role play*. Setelah itu partisipan diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* untuk melihat apakah ada perubahan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 2. Post-test Kesadaran dan Pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test Kesadaran	50	106.00	116.00	110.0200	2.52732
Post Test Pengetahuan	50	18.00	20.00	19.3000	.78895

Hasil dari *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata skor pada test kesadaran maupun pengetahuan. Hasil *post-test* kesadaran menunjukkan skor rata-rata *post-test* kesadaran sebesar 110,02 dengan

nilai tertinggi pada *posttest* kesadaran sebesar 116 dan skor terendahnya sebesar 106. Sedangkan pada hasil *post-test* pengetahuan menunjukkan skor rata-rata pada *post-test* pengetahuan sebesar 19,30 dengan nilai tertinggi sebesar 20 dan nilai terendahnya sebesar 18.

Pembahasan

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Oleh karena itu, adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa kita remehkan, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan (Handayani dan Amini, 2021). Kurangnya informasi dan edukasi tentang kesehatan mental menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kesadaran Gen Z terhadap kesehatan mental sehingga menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti ansietas, depresi, harga diri rendah, isolasi sosial dan bunuh diri.

Salah satu cara untuk mengajarkan siswa bagaimana menjaga kesehatan mentalnya adalah melalui teknik *role play*. Metode *role play* dipilih karena *role play* memungkinkan individu mengeksplorasi hubungan dan komunikasi antar manusia dengan menunjukkan berbagai strategi pemecahan masalah yang melibatkan emosi, sikap, dan permasalahan dunia (Zuraida et, 2023). Berdasarkan penelitian Ningsih dan Sumiatin (2023), setelah dilakukan pendidikan dengan cara ceramah dan *role play*, remaja mengalami peningkatan pengetahuan. Menurut Susmiatin dan Sari (2021), penelitian sebelumnya hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan saja melalui pemaparan dan pendalaman materi. Pada beberapa penelitian sebelumnya promosi kesehatan mengenai kesehatan mental hanya dilakukan dengan menggunakan metode *role play* dan ceramah, sehingga hanya didapatkan peningkatan

pengetahuan saja. Dengan demikian pada penelitian ini yaitu menciptakan metode *role play* audio visual dengan media video dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan mental Gen Z.

Dalam penelitian ini untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas, peneliti menggunakan *kolmogorov smirnov* untuk uji normalitas karena sampel yang digunakan berjumlah lebih dari 50. Dari tabel uji normalitas diperoleh nilai signifikansi (sig.) skor *pre-test* kesadaran, *post-test* kesadaran, *pre-test* pengetahuan dan *post-test* pengetahuan lebih kecil dari 0,05, maka dari itu diperoleh keputusan terima H_0 dengan kesimpulan bahwa skor *pre-test* kesadaran, *post-test* kesadaran, *pre-test* pengetahuan dan *post-test* pengetahuan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre Test</i> Kesadaran	.135	50	.023
<i>Post Test</i> Kesadaran	.128	50	.040
<i>Pre Test</i> Pengetahuan	.191	50	.000
<i>Post Test</i> Pengetahuan	.313	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi kesadaran sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka dari itu diperoleh keputusan tolak H_0 dengan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor kesadaran *pre-test* dan *post-test*. Hal ini berarti bahwa pemberian perlakuan mampu memberikan peningkatan kesadaran. Nilai signifikansi pengetahuan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka dari itu diperoleh keputusan tolak H_0 dengan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Hal ini berarti bahwa pemberian perlakuan mampu memberikan peningkatan pengetahuan.

Tabel 4. Uji Hipotesis

<i>Post Test</i> Kesadaran –	<i>Post Test</i> Pengetahuan –
---------------------------------	-----------------------------------

	<i>Pre Test</i> Kesadaran	<i>Pre Test</i> Pengetahuan
Z	-6.158 ^b	-6.177 ^b
Asymp Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari uraian diatas pemberian intervensi metode *role play* kepada gen Z untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan mental berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Pengetahuan dan kesadaran gen Z terhadap pentingnya kesehatan mental meningkat secara signifikan dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* tindakan yang menunjukkan peningkatan yang konsisten.

Simpulan

Promosi kesehatan dengan menggunakan metode *role play* di SMP Negeri 1 Gatak efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental. Dibuktikan dengan perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

1. Saat sebelum diberikan intervensi hasil *pre-test* pengetahuan menunjukkan skor rata-rata pada *pre-test* pengetahuan sebesar 13,20 dengan nilai tertinggi sebesar 15 dan nilai terendahnya sebesar 10.
2. Hasil *pre-test* kesadaran menunjukkan skor rata-rata *pre-test* kesadaran sebesar 84,12 dengan nilai tertinggi pada *pre-test* kesadaran sebesar 92 dan skor terendahnya sebesar 75.
3. Saat setelah diberikan intervensi didapatkan hasil *post-test* pengetahuan menunjukkan skor rata-rata pada *post-test* pengetahuan sebesar 19,30 dengan nilai tertinggi sebesar 20 dan nilai terendahnya sebesar 18.
4. Sedangkan pada *post-test* kesadaran menunjukkan skor rata-rata *post-test* kesadaran sebesar 110,02 dengan nilai tertinggi pada *post-test* kesadaran sebesar 116 dan skor terendahnya sebesar 106.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan dengan metode *role play* efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi Z tentang kesehatan mental.

Referensi

- Adam, S. dan Marfuah, M. (2022). Perancangan Sistem Informasi Pendukung Pemulihan Kesehatan Mental Dengan Pendekatan *Design Thinking*. *JSI: Jurnal Sistem Informasi (E-Journal)*. 14 (1): 2644-2657.
- Anggraini, S. dan Dewi, S.K. (2023). Edukasi Remaja Tentang Pengenalan Jenis Perilaku Bullying di Sekolah Melalui Metode Role Plays. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 19 (1): 83-92.
- Handayani, F. dan Amini, L. A. (2021). Kiprah Kader Nasyi'atul 'Aisyiyah dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Perempuan: Nasyi'atul 'Aisyiyah Cadre Accompaniment in Women Mental Health Improvement. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 6 (5): 461-467.
- Mardiyah, S. dan Syukur, B.A. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode *Role Play* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan *Bullying* Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 11 (1): 99-104.
- Mawaddah, N. and Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2 (2): 115-125.
- Ningsih, W. T. dan Sumiatin, T. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Ceramah dan Role Play Penanganan Bullying pada Remaja dalam Meningkatkan Pengetahuan. *Nursing Sciences Journal*. 7 (1): 22-28.
- Pujiono, A. (2021). Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*. 2 (1): 1-19.
- Rudianto, Z.N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehata*. 11 (1): 57-72.
- Susmiatin, E. A. dan Sari, M. K. (2021). Pengaruh Pelatihan Sehat Jiwa terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan Jiwa. *The Indonesian Journal of Health Science*. 13 (1): 72-81.
- Thahir, F.A., Hajarini, F.A., Nasution, K., Harahap, T.N. and Wulandari, V., (2023). Kesehatan Mental di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*. 1 (1): 224-230.
- Zuraida, D. J, Fajri, N. dan Hasna, A. (2023). Penyuluhan Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Dunia Kerja Melalui Teknik Role Play di Universitas Al-Khairiyah Cilegon. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2 (7): 870-875.