

Original Research Paper

Memperkenalkan Psychogame© sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja

Titi Pambudi Karuniawaty^{1*}, Adnanto Wiweko¹, Nurul Imaniaty¹, Nadhira Asmazulfa Wiweko²

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

²Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.9157>

Sitasi: Karuniawaty, P, T., Wiweko, A., Imaniaty, N., & Wiweko, A, N. (2024). Memperkenalkan Psychogame© sebagai Media Literasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(4)

Article history

Received: 27 September 2024

Revised: 15 Oktober 2024

Accepted: 29 Oktober 2024

*Corresponding Author:

Karuniawaty TP, Pediatric
Department, Faculty of
Medicine and Health Sciences
Universitas Mataram, Mataram,
Indonesia;

Email:

tp_karuniawaty@unram.ac.id

Abstract: Mental health problems in adolescents have become a crucial issue in recent times. Improving mental health literacy is an important strategy to prevent mental disorder in adolescents. Psychogame© has been developed as an educational tool about mental health. This serious game was received a positive feedback and good acceptance when it was introduced to a number of adolescents aged 11-15 years old in this community-based activity. Psychogame© are effectively used to improve knowledge, attitudes and behaviors related to mental health through an interesting and interactive approach. This innovative tool needs to be introduced more widely to adolescents in various backgrounds and age ranges as a mental health literacy medium.

Keywords: Serious board game; Psychogame; Mental Health Literacy; Adolescents; community-based activity

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang menjadi perhatian beberapa waktu terakhir. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa besaran masalah kesehatan mental remaja sebanyak 16% dari keseluruhan masalah kesehatan pada remaja, bahkan setiap 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun diketahui mengalami gangguan mental. Sekitar 1,5 juta remaja di Amerika Serikat diketahui mengalami masalah emosional, perkembangan dan perilaku, sedangkan di Singapura sebanyak 12,5% anak dan remaja memiliki masalah yang sama (Erskine *et al.*, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%, menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. *Indonesian-Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menyebutkan bahwa

setiap 1 dari tiga remaja (34,9%) memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health, 2022).

Masalah kesehatan mental pada remaja dapat mempengaruhi keberfungsian remaja terhadap domain-domain penting dalam hidupnya saat ini dan di masa mendatang, termasuk keberfungsian di sekolah, di rumah, dengan teman dan masyarakat. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk memberikan dukungan pada kesehatan mental dan psikososial remaja melalui kegiatan promosi kesehatan (Yuliandari, *et al.*, 2019).

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental yang baik dan mengembangkan sikap kesehatan mental yang positif agar menjadi perhatian dan kebutuhan untuk ditindaklanjuti secara berkelanjutan (Boorks *et al.*, 2021). Meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sangat penting karena remaja berada dalam fase perkembangan emosional yang kritis, dan kesadaran yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu mereka mengatasi stres,

kecemasan, atau masalah lainnya dengan lebih efektif. Metode untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dapat berupa ceramah, diskusi kelompok atau *role play*, atau dapat juga menggunakan metode yang melibatkan massa seperti penyuluhan, media cetak atau media sosial. Pada saat ini berbagai metode alternatif telah dikembangkan sebagai inovasi upaya promosi kesehatan di sekolah, salah satunya dengan metode bermain menggunakan permainan edukatif.

Beberapa *serious boardgame* mengenai kesehatan mental telah dikembangkan, namun belum ada permainan papan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di Indonesia. Psychogame© merupakan alat permainan edukatif dalam bentuk permainan papan (*boardgame*) yang dikembangkan sebagai media edukasi mengenai kesehatan mental remaja mengacu pada panduan WHO *Mental Health in Schools Manual*. Psychogame© diperuntukkan remaja berumur 11-17 tahun, dapat dimainkan oleh 2-4 orang dengan durasi 20-30 menit dengan didampingi fasilitator (Karuniawaty, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memperkenalkan dan menyebarkan Psychogame© sebagai media literasi kesehatan mental remaja yang menarik, interaktif dan edukatif. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meluasnya informasi mengenai penggunaan Psychogame© sebagai media edukasi dan meningkatnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari pada 6 dan 13 Juni 2024, berlokasi di Taman Pendidikan Quran (TPQ) Jami' Ali Abdullah Wa Rayyah Muhammad. Peserta kegiatan adalah remaja berusia 11-15 tahun yang menjadi santriwan dan santriwati di TPQ tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada sore hari di sela-sela kegiatan mengaji, dilaksanakan secara bergantian secara berkelompok masing-masing terdiri dari 4 orang.

Psychogame© yang digunakan sebagai media edukasi kegiatan ini dikembangkan pertama kali pada Maret 2023 dengan menerapkan konsep *Design, Play and Experience (DPE) Framework* dalam desain permainannya

(Karuniawaty, 2024). Alat permainan edukatif ini berbentuk permainan papan (*boardgame*), yang dikemas dalam *hard box* dengan ilustrasi sesuai topik kesehatan mental remaja (Gambar 1)



Gambar 1. Alat Permainan Edukasi Psychogame©

Psychogame© terdiri dari beberapa komponen antara lain 1 papan permainan utama, 4 papan pemain, 20 kartu gejala, 40 kartu aksi, 4 set kartu deteksi, 16 kartu kesempatan, 4 jam pasir warna warni, 4 amplop pemain, 8 karakter pemain, 10 *score pad* dan 1 panduan interpretasi SDQ (Gambar 2). Permainan ini telah melalui beberapa kali uji coba (*field testing*) dan perbaikan desain permainan maupun visual dalam sembilan tahap pengembangan. Sebagai karya intelektual, Psychogame© telah terdaftar pada Kemenkumham RI dan mendapatkan Surat Pencatatan Hak Cipta nomor 000533886.



Gambar 2. Komponen Permainan Psychogame©

Evaluasi hasil kegiatan menggunakan instrumen berupa kuesioner umpan balik dari peserta kegiatan, terdiri dari 23 pernyataan dengan lima pilihan jawaban skala Likert (sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat setuju). Penilaian mencakup empat aspek yaitu *learning*

layer, storytelling layer, gameplay layer dan user experience layer. Jawaban dari semua peserta untuk setiap pernyataan diberikan nilai 1-5 dan dihitung reratanya, kemudian diklasifikasikan berdasarkan penafsiran skala *Likert* menurut Sugiyono (2022) sebagai berikut : tidak baik jika rerata nilai 1,00-1,80; kurang baik jika rerata nilai 1,81-2,60; cukup baik jika rerata nilai 2,61-3,40; baik jika rerata nilai 3,41-4,20 dan sangat baik jika rerata nilai 4,21-5,00.

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, Psychogame© dimainkan oleh 24 orang secara berkelompok (6 kelompok terdiri dari 4 orang per kelompok). Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (70,8%) dengan sebaran usia terbanyak 11 dan 12 tahun (masing-masing 29,2%) dan rerata usia 12,5±1,4. Sebanyak 20 orang (83,3%) pernah bermain *boardgame* seperti Monopoli, Ular Tangga, Kuartet, Halma dan Uno, namun hanya sebagian kecil (29,2%) yang pernah terpapar *boardgame* dengan muatan edukasi (*serious boardgame*), seperti ditunjukkan Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah N (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	7 (29,2)
Perempuan	17 (70,8)
Umur	
11 tahun	7 (29,2)
12 tahun	7 (29,2)
13 tahun	4 (16,7)
14 tahun	2 (8,2)
15 tahun	4 (16,7)
Pendidikan saat ini	
Sekolah Dasar	13 (54,1)
Sekolah Menengah Pertama	11 (45,9)
Pernah bermain <i>board game</i>	20 (83,3)
Pernah bermain <i>serious board game</i>	7 (29,2)

Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan berupa *setting up* permainan (Gambar 2). Pada bagian ini, fasilitator menyampaikan narasi, ilustrasi dan tujuan permainan. Fasilitator menyiapkan papan permainan, mempersilahkan peserta memilih karakter pemain yang diinginkan,

dan membagikan kartu kepada pemain. Peserta diminta mencocokkan kartu gejala masalah kesehatan mental dengan kartu aksi yang sesuai. Setiap kali pemain mendapatkan pasangan yang cocok, pemain diminta membacakan kartu yang diperolehnya sebelum mendapatkan poin. Pada akhir permainan, peserta yang mendapat poin tertinggi menjadi pemenangnya.



Gambar 3. *Setting* permainan Psychogame©

Secara umum, peserta kegiatan tampak antusias memainkan Psychogame© sejak awal hingga akhir permainan secara penuh. Observasi selama permainan berlangsung menunjukkan Psychogame© mampu memunculkan kesenangan bermain, bahkan beberapa peserta menginginkan mengulang permainan (Gambar 4).



Gambar 4. Suasana permainan Psychogame©

Pada kegiatan ini, satu orang fasilitator berasal dari tim pengabdian masyarakat bertugas memandu jalannya permainan dan membantu jika peserta mengalami kesulitan memahami instruksi permainan. Terdapat satu kelompok peserta yang mengalami kendala memahami instruksi permainan sehingga memerlukan bantuan fasilitator untuk mengarahkan alur permainan (Gambar 5).



Gambar 5. Fasilitator dalam permainan Psychogame©

Rata-rata peserta menghabiskan waktu 30 menit untuk menyelesaikan seluruh permainan Psychogame©. Selanjutnya peserta diminta mengisi kuesioner umpan balik selama sekitar 10 menit. Hasil pengisian kuesioner umpan balik ditunjukkan pada Tabel 2. Pada akhir kegiatan peserta mendapat konsumsi snack dan souvenir tumbler sebagai kontrapretasi mengikuti kegiatan.

Umpan balik peserta kegiatan menunjukkan tidak terdapat parameter Psychogame© dengan nilai 3,40 atau kurang. Bahkan terdapat tiga parameter yang dinilai sangat baik (rerata nilai 4,21-5,00) yaitu satu parameter *learning layer* (rerata skor 4,38±0,7) dan dua parameter *storytelling layer* terkait judul (rerata skor masing-masing 4,26±0,8 dan 4,12±0,8). Interpretasi penilaian pada 19 parameter lainnya menunjukkan hasil baik (rerata skor antara 3,41 dan 4,20. Menurut peserta, materi edukasi dalam Psychogame© khususnya mengenai gejala dan tanda masalah kesehatan mental ditampilkan secara jelas dan mudah dipahami. Judul permainan Psychogame© sangat menarik dan sesuai dengan tujuan permainan.

Pengalaman peserta bermain Psychogame© ditunjukkan pada *user experience layer*, yang memperlihatkan bahwa bermain Psychogame© teras menyenangkan, bahkan muncul keinginan untuk mengulang permainan lagi. Selama bermain Psychogame©, interaksi antar pemain terbangun dengan baik, bahkan memungkinkan menjalin kedekatan sosial dengan sebaya atau lingkungannya sebagai situasi yang dibutuhkan oleh pemain remaja. Aspek ini memberikan keunggulan penggunaan *boardgame* edukasi dibandingkan

permainan jenis lain yang menggunakan layar seperti video game.

Tabel 2. Umpan Balik Peserta Kegiatan

Aspek Penilaian	Rerata Skor
Learning Layer	
L1. Penggunaan istilah medis mudah dipahami	3,79±0,9
L2. Pernyataan pada permainan ini sesuai dengan hal-hal yang mungkin dapat terjadi sehari-hari	3,58±0,9
L3. Materi edukasi mengenai gejala dan tanda masalah kesehatan mental jelas dan mudah dipahami.	4,38±0,7
L4. Pesan edukasi mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental jelas dan mudah dipahami.	3,88±0,9
Storytelling layer	
S1. Judul permainan “Psychogame” menarik	4,26±0,8
S2. Judul permainan “Psychogame” sesuai dengan tujuan permainan	4,12±0,8
S3. Judul permainan “Psychogame” mudah diingat sebagai permainan mengenai kesehatan mental remaja	3,83±0,9
S4. Alur cerita dalam permainan ini menarik.	3,92±0,7
S5. Karakter pemain menarik dan sesuai	3,46±1,0
S6. Latar/ <i>setting</i> cerita dalam permainan ini menarik dan sesuai dengan keseharian	3,75±0,7
Gameplay layer	
G1. Gambar permainan sesuai tema edukasi	3,58±0,9
G2. Gambar/grafis permainan sesuai dengan narasi dan alur cerita yang dibangun	3,88±0,8
G3. Kemasan <i>box</i> baik dan tidak mudah rusak	3,63±0,7
G4. Kartu cukup besar dan nyaman digenggam	3,54±0,9
G5. Tulisan pada kartu permainan jelas terbaca	4,00±0,8
G6. Desain kartu menarik	3,94±0,8
G7. Aturan bermain jelas dan mudah dipahami	3,75±0,9
G8. Tingkat kesulitan permainan sesuai	3,79±0,9
G9. Durasi permainan cukup	4,03±1,0
User experience layer	
U1. Bermain “Psychogame” menyenangkan	3,96±0,9
U2. Interaksi antar pemain terbangun baik	3,79±0,8
U3. Selesai memainkan permainan ini, ada keinginan mengulang permainan lagi	4,01±1,1

Pada Psychogame© terdapat sejumlah kartu gejala yang memperkenalkan pemain pada berbagai fenomena masalah kesehatan mental atau gangguan mental emosional yang mungkin atau dapat terjadi pada remaja dalam kehidupan sehari-hari baik saat ini maupun di masa mendatang, baik diri sendiri atau remaja lainnya. Dalam hal ini masalah

kesehatan mental (*mental health problem*) perlu dibedakan dengan gangguan mental (*mental illness*). *Mental health problem* mengganggu cara remaja berpikir, merasa dan berperilaku. Bedanya, tingkatan terganggunya lebih rendah atau lebih ringan dibanding *mental illness*, bersifat lebih umum dan dapat dialami remaja dalam waktu sementara sebagai reaksi terhadap tekanan atau lingkungan. *Mental illness* merupakan kondisi gangguan kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku yang mengganggu keberfungsian remaja dalam kegiatan sosial, akademik maupun aktivitas sehari-hari (Yuliandari, et al., 2019). Dengan demikian apabila tidak dikenali dan ditangani dengan efektif, *mental health problem* dapat berkembang menjadi *mental illness*.

Masalah kesehatan mental remaja yang banyak ditemukan berupa masalah emosi dan kecemasan (Dhamayanti & Asmara, 2017). Selain itu, masalah perilaku *conduct* juga sering terjadi pada remaja (Wiguna, et al., 2010). Di antara ketiganya, gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja (Wiguna, et al., 2020). Adapun enam gangguan mental tersering di kalangan remaja antara lain fobia sosial, gangguan cemas menyeluruh, gangguan depresif berat, gangguan perilaku, gangguan stress pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH) (Center for Reproductive Health, 2022).

Masalah kesehatan mental dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Literasi kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan, memahami, dan menggunakan informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental untuk membuat keputusan yang tepat mengenai kesejahteraannya. Ini mencakup kemampuan mengenali gejala gangguan mental, mengetahui cara mengakses layanan kesehatan mental, dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta stigma yang terkait dengannya.

Tujuan utama literasi kesehatan mental adalah meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma, dan membantu individu lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka sendiri maupun orang lain. Semakin baik literasi kesehatan mental

seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk mencari bantuan, mengelola stres, dan memberikan dukungan kepada orang lain.

Permainan edukatif dapat digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Dengan pendekatan yang lebih praktis dan kolaboratif, remaja lebih mudah belajar mengelola emosi dan memahami pentingnya kesehatan mental. Permainan edukatif banyak macamnya. Beberapa permainan telah dirancang khusus untuk mengedukasi remaja mengenai kesehatan mental dan membantu mereka memahami konsep seperti stres, *self-compassion*, serta gangguan mental. Permainan dalam bentuk simulasi atau role-play yang dapat membantu remaja mengenali gejala stres atau kecemasan melalui skenario kehidupan nyata. Permainan kartu atau kuis yang berisi pertanyaan tentang kesehatan mental juga bisa merangsang diskusi dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu-isu kesehatan mental, seperti pada Psychogame©.

Psychogame© sebagai media literasi kesehatan mental remaja memiliki beberapa kelebihan. *Psychogame* dirancang dengan visualisasi permainan yang menarik (*beauty*), memacu *intellectual problem solving* melalui pemaparan masalah kesehatan mental yang memerlukan solusi diwujudkan dalam kartu gejala dan kartu aksi, memunculkan persaingan positif untuk memperoleh poin pengetahuan terbanyak (*competition*) dan memacu *social interaction* antar peserta. Selain itu dalam Psychogame© juga mengandung unsur *discovery* atau kesenangan saat menemukan sesuatu yang tidak diketahui sebelumnya, dalam hal ini berupa eksplorasi bermain dalam rangka mencari pasangan kartu gejala-kartu aksi yang sesuai. Kelebihan utama Psychogame© pada aspek *learning* dalam bentuk konten pembelajaran kesehatan mental remaja (Heeter et al., 2004). Selain itu Psychogame© juga berisikan petunjuk cara mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental atau gangguan mental emosional remaja yang mungkin muncul saat ini atau di masa mendatang, termasuk memberikan informasi bilamana remaja membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan mentalnya dan kemana remaja dapat mencari bantuan yang tepat. Dengan demikian, Psychogame© dapat digunakan secara efektif sebagai media literasi kesehatan mental remaja.

Kesimpulan

Permainan edukatif Psychogame© sebagai media literasi kesehatan mental mendapatkan umpan balik positif dan dapat diterima dengan baik oleh peserta kegiatan. Permainan ini efektif digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental melalui pendekatan yang menarik dan interaktif.

Saran

Psychogame© perlu diperkenalkan secara lebih luas dengan sasaran remaja pada latar belakang dan rentang usia yang berbeda-beda agar semakin banyak remaja yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik. Psychogame© sebagai media literasi kesehatan dapat dikembangkan sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola Taman Pendidikan Al Quran (TPA) Jami' Ali Abdullah Wa Rayyah Muhammad yang telah memberikan izin kegiatan dan santriwan santriwati yang telah berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Irmansyah, I., Prawira, B., Lovell, K., et al. 2021. Improving mental health literacy among young people aged 11-15 years in Java, Indonesia: the co-development of a culturally-appropriate, user-centred resource (The IMPeTUs Intervention). *CAPMH* (1),15,56.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. 2022. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi
- Dhamayanti, M., Asmara, A. 2017. *Remaja: Kesehatan dan Permasalahannya*. Jakarta: Penerbit IDAI
- Erskine, H. E., Baxter, A. J., Patton, G., Moffitt, T. E., Patel, V., Whiteford, et al. 2017. The global coverage of prevalence data for mental disorders in children and adolescents. *Epid Psy Sci.* (4),3,395-402
- Heeter, C., Chu, K., Maniar, A., Winn, B., Mishra, P., Egio, R., 2004. *Comparing 14 plus 2 forms of Fun in Commercial Versus Educational Space Exploration Digital Games*. DIGRA (Digital Games Research Association), Utrecht, Netherlands
- Jaycox, L. H., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N., Chandra, A., Meredith, L. S., et al. 2019. Impact of Teen Depression on Academic, Social, and Physical Functioning, *Pediatrics* (4),124,596–605
- Kaligis F, Ismail RI, Wiguna T, Prasetyo S, Indriatmi Gunardi H, et al. 2022. Translation, Validity, and Reliability of Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior Questionnaires in Indonesia. *Front Psychiatr.* 2,764-6.
- Karuniawaty, TP. 2024. Pengembangan Alat Permainan Edukatif untuk Deteksi dan Promosi Kesehatan Mental Remaja Berbasis Sekolah. *Tesis*. Program Studi Subspesialis Ilmu Kesehatan Anak FKKMK UGM. Yogyakarta.
- National Center for School Mental Health. 2020. *School Mental Health Quality Guide: Screening*. NCSMH, University of Maryland School of Medicine
- Riset Kesehatan Dasar. 2018.
- Tongue, B. 2007. Common child and adolescent psychiatric problems and their management in the community. *Aust Fam Physic* 19,1388-91
- Wiguna, T., Manengkei PSK., Pamela C., Rheza AM., Hapsari WA. 2010. 'Masalah emosi dan perilaku anak dan remaja di poliklinik anak dan remaja RSUPN dr Ciptomangunkusumo (RSCM) Jakarta'. *Sari Pediatr* 12(4):270-7
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanaf, E., et al. 2020. Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Front. Psychiatr* 11,598756.
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. 2021. *Mental health in schools: a manual*. Cairo
- Yuliandari E., Elisabeth M.P., Dianovinina K., Yunanto T.A.R., Rasyida A. 2019. *Kesehatan Mental Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu