

## PSIKOEDUKASI DETEKSI DINI GANGGUAN JIWA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN GANGGUAN JIWA

Firda Ikhsan Nurrohmah<sup>1)</sup>, Martaria Rizky Rinaldi<sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>2)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

\*Corresponding Author, Email: martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Diterima: 02-03-2024

Direvisi: 03-04-2024

Disetujui: 16-02-2024

---

### ABSTRAK

Terjadi peningkatan kasus gangguan jiwa dari tahun ke tahun. Akan tetapi pengetahuan masyarakat mengenai gangguan jiwa masih cenderung kurang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas psikoedukasi deteksi dini dalam meningkatkan literasi masyarakat terhadap gangguan jiwa. Metode penelitian ini melibatkan penyelenggaraan sesi psikoedukasi yang melibatkan berbagai kelompok masyarakat. Informasi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang gejala, penyebab, dan strategi pengelolaan gangguan jiwa. Metode evaluasi dilakukan melalui survei sebelum dan setelah penyelenggaraan sesi psikoedukasi, serta pengamatan partisipatif terhadap interaksi peserta. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait gangguan jiwa setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Simpulan utama dari pengabdian ini adalah bahwa psikoedukasi deteksi dini mampu meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat terhadap gangguan jiwa, dengan potensi positif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental secara kolektif.

---

**Kata Kunci:** deteksi dini, gangguan jiwa, pengetahuan gangguan jiwa, psikoedukasi

---

### ABSTRACT

*There has been an increasing trend in mental health disorders over the years, yet the public's knowledge regarding these disorders remains relatively insufficient. This initiative aims to explore the effectiveness of early detection psychoeducation in enhancing the community's literacy on mental health disorders. The research methodology involves conducting psychoeducation sessions with various community groups. The information presented encompasses an understanding of symptoms, causes, and management strategies for mental health disorders. Evaluation methods include surveys administered before and after the psychoeducation sessions, along with participatory observations of participant interactions. The findings reveal a significant improvement in the community's knowledge and understanding of mental health disorders following the psychoeducation sessions. The primary conclusion drawn from this initiative is that early detection psychoeducation has the potential to enhance literacy and awareness within the community regarding mental health disorders, offering a positive prospect for creating an environment that collectively supports mental health. This initiative contributes to the development of educational strategies that can be applied in preventing and addressing mental health disorders at the community level.*

---

**Keywords:** early detection, knowledge, mental disorder, psychoeducation

---

## PENDAHULUAN

Peningkatan kasus gangguan jiwa selama beberapa dekade terakhir mencerminkan kompleksitas tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat global [16][18]. Beberapa faktor utama telah menjadi pemicu lonjakan tersebut, memberikan dampak serius pada individu, keluarga, dan masyarakat secara luas.

Dorongan untuk mencapai standar hidup yang tinggi, bersaing dalam lingkungan kerja yang kompetitif, dan tuntutan sosial yang tinggi semuanya memberikan tekanan psikologis yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental. Masyarakat modern sering kali menghadapi tantangan *multitasking* yang tinggi dan ekspektasi yang berlebihan, menyebabkan beban mental yang signifikan [22].

Perubahan drastis dalam gaya hidup terutama yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur yang tidak teratur berkontribusi pada peningkatan kasus gangguan jiwa [7][15][25]. Ketergantungan pada media sosial dapat memperburuk perasaan isolasi sosial dan memicu perbandingan sosial yang merugikan [8][14].

Dampak dari peningkatan kasus gangguan jiwa tidak hanya terbatas pada individu yang terkena dampak, tetapi juga berimbas pada struktur sosial dan ekonomi secara lebih luas. Produktivitas ekonomi dapat menurun akibat absensi pekerja yang tinggi dan penurunan kinerja di tempat kerja [6] [23]. Hubungan interpersonal di dalam masyarakat juga dapat terpengaruh, menciptakan ketidakstabilan dalam keluarga dan komunitas [12]. Selain itu, risiko kesehatan fisik yang lebih tinggi juga dapat terjadi karena adanya keterkaitan antara kesehatan mental dan fisik [1] [20].

Pengetahuan yang memadai tentang gejala dan tanda-tanda gangguan jiwa memungkinkan deteksi dini, suatu langkah kritis dalam mencegah perkembangan lebih lanjut dan memberikan intervensi yang lebih cepat. Deteksi dini dapat meningkatkan peluang penyembuhan dan mengurangi dampak negatif jangka panjang yang mungkin timbul akibat penundaan dalam penanganan [24].

Pengetahuan yang luas mengenai gangguan jiwa memiliki peran penting dalam mengurangi stigma sosial yang masih melekat pada kesehatan mental [4][21]. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat dapat melihat gangguan jiwa sebagai suatu kondisi medis yang memerlukan perhatian serius dan bukan sebagai tanda kelemahan karakter. Ini membuka pintu bagi penerimaan lebih besar dan pemahaman terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Pengetahuan dan kesadaran tentang gangguan jiwa memberikan dasar bagi masyarakat untuk terlibat secara aktif dalam membangun dukungan sosial bagi individu yang membutuhkannya [13]. Dengan pemahaman yang lebih baik, teman, keluarga, dan anggota masyarakat dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan empati. Ini menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi individu yang mengalami gangguan jiwa, membantu mereka dalam proses penyembuhan dan reintegrasi ke dalam masyarakat.

Psikoedukasi menggabungkan pendekatan pendidikan dan psikologi untuk memberikan informasi yang relevan tentang kesehatan mental [19]. Dengan melibatkan individu dan keluarga dalam sesi psikoedukasi, mereka dapat memahami gejala, penyebab, dan cara mengelola gangguan jiwa. Psikoedukasi juga berfungsi sebagai alat pencegahan, membantu masyarakat membangun strategi adaptif untuk mengatasi stres dan tekanan.

Psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa memiliki peran penting dalam membentuk masyarakat yang lebih sadar dan proaktif terhadap kesehatan mental. Deteksi dini memainkan peran kritis dalam mencegah eskalasi gangguan jiwa dan memberikan intervensi yang lebih cepat [11]. Melalui sesi psikoedukasi, individu dan keluarga dapat memahami gejala-gejala awal yang mungkin muncul, memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi perubahan

perilaku atau emosional yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Pemahaman ini merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana individu tidak hanya mengetahui tanda-tanda gangguan jiwa tetapi juga merasa nyaman untuk mencari bantuan. Psikoedukasi juga membantu meredakan stigma seputar kesehatan mental, mengubah persepsi masyarakat dari pandangan negatif menjadi pemahaman yang lebih inklusif [2]. Penyebaran pengetahuan mengenai deteksi dini melalui psikoedukasi turut berperan dalam membangun keterampilan penilaian diri yang lebih baik, memungkinkan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan mental mereka sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental secara kolektif.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai deteksi dini gangguan jiwa kepada Masyarakat Padukuhan Dayu.

## **METODE**

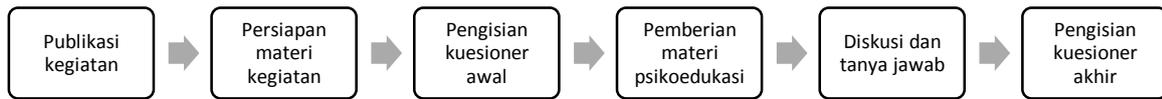
Dalam pengabdian masyarakat ini, fokusnya adalah pada psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa dengan tujuan meningkatkan literasi dan pemahaman masyarakat terkait masalah kesehatan mental. Kegiatan ini disusun untuk memberikan pengetahuan yang mendalam kepada peserta, termasuk kepala dusun, perwakilan RT, kader jiwa, ibu-ibu PKK, karang taruna, serta perkumpulan bapak-bapak di Padukuhan Dayu. Jumlah total peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu 16 orang.

Metode psikoedukasi yang digunakan yaitu dengan metode ceramah. Dalam penyampaian informasi dibantu dengan media presentasi. Dalam pelaksanaan kegiatan di Padukuhan, peserta akan diberi kesempatan untuk memahami gejala awal gangguan jiwa, sekaligus dibekali dengan keterampilan deteksi dini yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan kegiatan dalam program pengabdian masyarakat ini dimulai dengan publikasi kegiatan, yang bertujuan untuk menginformasikan kepada warga dan perangkat dusun agar dapat mengikuti kegiatan yang akan diselenggarakan. Selanjutnya, fokus pada persiapan kegiatan, yang mencakup penyusunan materi psikoedukasi. Materi ini mencakup berbagai aspek, seperti pengertian kesehatan jiwa, gejala gangguan jiwa, penyebab gangguan jiwa, cara mendeteksi gangguan jiwa, upaya pencegahan, dan layanan kesehatan yang dapat diakses.

Selain persiapan materi, tahapan ini juga melibatkan persiapan kuesioner yang akan digunakan untuk mengukur literasi terkait gangguan jiwa pada peserta. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner awal sebagai *pretest*, bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman awal peserta terkait gangguan jiwa sebelum menerima psikoedukasi. Setelah pengisian kuesioner awal, peserta akan mendapatkan materi psikoedukasi yang disampaikan melalui tanya jawab dan diskusi.

Seiring berakhirnya tanya jawab dan diskusi, peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner kembali, kali ini sebagai *post-test*, untuk menilai perubahan pemahaman setelah menerima materi psikoedukasi. Seluruh rangkaian kegiatan ini tercermin dalam tahapan yang tergambar pada gambar 1, memberikan pandangan visual tentang perjalanan program pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir.



**Gambar 1.** Flowchart kegiatan

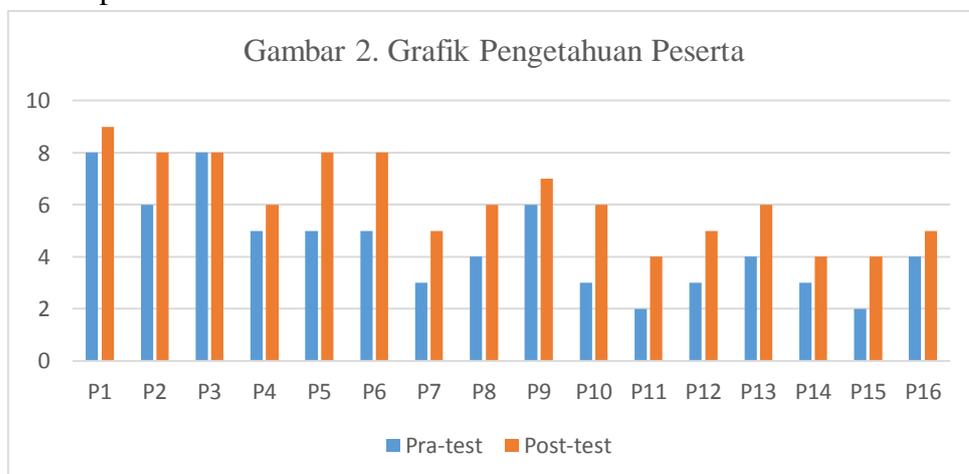
Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan evaluasi kuantitatif, yaitu dengan mengolah hasil *pre-test* dan *post-test* dari peserta. Analisis data dengan *visual inspection* yaitu dengan grafik dan dengan analisis statistik untuk mengukur perbedaan sebelum dan setelah diberikannya psikoedukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari segi kuantitatif, hasil dari pelaksanaan pengabdian dapat diukur berdasarkan analisis kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa. Kuesioner ini dirancang untuk menggambarkan pemahaman peserta terkait isu-isu kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi.

Fungsi utama pemberian kuesioner adalah untuk memfasilitasi evaluasi perubahan pemahaman peserta sepanjang program. Dengan memberikan kuesioner sebelum intervensi psikoedukasi, kita dapat mengukur pemahaman awal peserta terhadap gangguan jiwa. Selanjutnya, pemberian kuesioner setelah sesi psikoedukasi bertujuan untuk melihat dampak langsung dari intervensi tersebut terhadap pemahaman peserta.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi psikoedukasi dan setelah sesi psikoedukasi. Data yang terkumpul dari kuesioner tersebut memberikan gambaran perbandingan skor pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data perbandingan ini dapat menjadi indikator keberhasilan program dan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi serta pemahaman masyarakat terkait deteksi dini gangguan jiwa. Data perbandingan skor ini menjadi landasan untuk mengevaluasi sejauh mana program pengabdian ini memberikan dampak positif pada tingkat pemahaman peserta. Perbandingan dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Grafik Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil analisis data dengan program komputer, ditemukan bahwa data terdistribusi normal. Hasil dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	,155	16	,200*	,916	16	,144
<i>Posttest</i>	,178	16	,189	,911	16	,120

Setelah dilakukan uji normalitas selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test* yang menunjukkan ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *post-test* ( $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa setelah psikoedukasi ditemukan perubahan pemahaman mengenai gangguan mental. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil *Paired Samples Test*

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std.	Std.	95% Confidence				
		Deviation	Error	Interval of the				
			Mean	Difference				
Pair 1 pretest - posttest	-1,750	,856	,214	-2,206	-1,294	-	15	,000
								8,174

Secara umum, pelaksanaan psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa di Pedukuhan Dayu berhasil mendapatkan penerimaan dan dukungan positif dari masyarakat setempat. Antusiasme dan respons yang baik terlihat dari peserta selama mengikuti intervensi, di mana peserta menunjukkan keterbukaan dan respons yang positif dalam menyampaikan pandangan terkait kesehatan mental dan gangguan jiwa.

Sebelum pelaksanaan intervensi psikoedukasi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kondisi kesehatan mental dan gangguan jiwa. Beberapa di antara peserta menganggap orang sehat secara mental adalah seseorang yang berperilaku normal seperti orang lain, sementara orang dengan gangguan jiwa dianggap memiliki perilaku tidak normal atau berbeda. Beberapa peserta bahkan bersikap kurang peduli terhadap tanda atau gejala permasalahan psikologis, dengan keyakinan bahwa selama tidak membahayakan, kondisi tersebut dianggap baik.

Setelah mendapatkan psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa, peserta mengalami perubahan pemahaman yang signifikan. Peserta menyadari bahwa kesehatan mental mencakup kondisi batin yang tenang dan memungkinkan seseorang menikmati kehidupan sehari-hari, mengatasi tekanan hidup, dan berkontribusi positif di lingkungan sekitar. Adapun gangguan jiwa dipahami sebagai ketidakseimbangan antara emosi, perilaku, dan pikiran yang menyebabkan perilaku yang menyimpang. Peserta juga mulai memahami secara lebih mendalam mengenai permasalahan kesehatan mental yang dapat berkembang menjadi gangguan jiwa, dan mampu mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat. Tidak hanya itu, peserta juga memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang pihak-pihak yang

berwenang dalam menangani masalah kesehatan mental. Peserta pada akhirnya mengetahui kapan sebaiknya mengakses layanan kesehatan mental dan memahami alur pelayanan yang dapat diakses.

Peningkatan pemahaman peserta setelah psikoedukasi dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Psikoedukasi dapat dianggap sebagai suatu bentuk intervensi yang memanfaatkan proses kognitif peserta untuk mencapai perubahan pemahaman [10]. Ketika individu mengonstruksi pengetahuan dan makna melalui pengolahan informasi, maka psikoedukasi menyediakan aliran informasi baru dan akurat sebagai stimulus untuk proses kognitif ini.

Dalam konteks psikoedukasi, pengetahuan yang diberikan dapat mencakup definisi kesehatan mental, gejala gangguan jiwa, penyebab, cara deteksi dini, upaya pencegahan, dan layanan kesehatan yang dapat diakses. Penerimaan informasi baru ini merangsang perubahan pada pola pikir individu, sehingga kemudian individu dapat merespons dan merefleksikan pandangan mereka terhadap kesehatan mental.

Psikoedukasi ditemukan sebagai intervensi dasar yang penting untuk gangguan jiwa [9]. Selain itu bermanfaat untuk meningkatkan kebahagiaan [5]. Pemberian pengetahuan yang tepat melalui psikoedukasi dapat mengakibatkan perluasan pandangan peserta terkait kesehatan mental [17]. Informasi yang benar dan akurat mungkin merubah keyakinan atau stereotip yang mungkin dimiliki peserta sebelumnya [3]. Misalnya, pemahaman yang lebih baik tentang definisi kesehatan mental dan gangguan jiwa dapat membantu peserta menggeser pandangan mereka dari melihatnya sebagai sesuatu yang "tidak normal" menjadi suatu kondisi yang dapat dipahami dan diatasi.

Melalui perubahan ini dalam cara peserta memahami dan memproses informasi, psikoedukasi secara kognitif dapat memberikan dasar untuk perubahan sikap, tindakan, dan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan gangguan jiwa. Oleh karena itu, hasil yang positif setelah psikoedukasi dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari stimulasi kognitif yang mengarah pada pemahaman yang lebih baik dan lebih positif terhadap isu-isu kesehatan mental. Pendampingan yang berkelanjutan dibutuhkan baik untuk kesehatan mental maupun aspek psikologis lain di komunitas [26].

Berdasarkan hasil yang positif dari pelaksanaan psikoedukasi deteksi dini gangguan jiwa di Pedukuhan Dayu, sejumlah implikasi tindak lanjut yang dapat diusulkan untuk diterapkan. Pertama, program psikoedukasi dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menargetkan aspek-aspek kesehatan mental yang lebih spesifik, seperti manajemen stres atau peningkatan resiliensi. Selanjutnya, penting untuk mempertahankan keterlibatan komunitas dengan menyelenggarakan sesi-sesi berkelanjutan, diskusi kelompok, atau lokakarya yang mendorong terus-menerusnya pembahasan isu-isu kesehatan mental. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tidak adanya kelompok kontrol dalam pengukuran.

Evaluasi yang mendalam terhadap efektivitas program perlu dilakukan secara berkala, melibatkan pengukuran dampak jangka panjang terhadap pemahaman, sikap, dan perilaku peserta terkait kesehatan mental. Disarankan pula adanya pelatihan lebih lanjut bagi fasilitator atau penyelenggara psikoedukasi untuk memastikan penyampaian materi yang efektif dan berinteraksi dengan peserta secara optimal. Pengembangan sumber daya lokal terkait kesehatan mental dapat diupayakan, seperti pendirian pusat layanan atau integrasi informasi kesehatan mental dalam kegiatan sehari-hari di Padukuhan. Selain itu, kampanye kesadaran masyarakat

yang berkelanjutan dapat membantu mengatasi stigma terkait kesehatan mental dan meningkatkan partisipasi dalam program-program kesehatan mental. Diharapkan adanya kolaborasi yang erat dengan pihak-pihak terkait, termasuk lembaga kesehatan dan pemerintah daerah, guna memperkuat program psikoedukasi dan memastikan layanan kesehatan mental mudah diakses. Pemberdayaan kelompok masyarakat juga harus diperkuat, melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan, memperkuat rasa kepemilikan, dan mendorong partisipasi aktif. Terakhir, implementasi sistem monitoring dan evaluasi yang berkala diharapkan dapat mengukur perkembangan dan menilai dampak program secara terus-menerus. Melalui serangkaian tindak lanjut ini, diharapkan kontribusi positif terhadap kesehatan mental dan literasi kesehatan mental di Pedukuhan Dayu dapat terus meningkat.

## KESIMPULAN

Dalam rangka meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat terhadap gangguan jiwa, pengabdian ini secara efektif menggagas pendekatan psikoedukasi deteksi dini. Penyelenggaraan sesi psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi yang relevan tentang gejala, penyebab, dan strategi pengelolaan gangguan jiwa, tetapi juga menciptakan ruang untuk pertukaran pengalaman dan dukungan sosial. Deteksi dini, sebagai inti dari psikoedukasi, membantu masyarakat mengenali tanda-tanda gangguan jiwa secara lebih cepat, memungkinkan intervensi yang lebih tepat waktu. Selain itu, psikoedukasi berperan kritis dalam mengurangi stigma seputar kesehatan mental, membuka pintu bagi pencarian bantuan tanpa rasa malu. Hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya pemahaman bersama mengenai kesehatan mental untuk membangun masyarakat yang mendukung, inklusif, dan proaktif dalam merawat kesehatan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Fiorillo *et al.*, "The relationship between physical and mental health: an update from the WPA Working Group on Managing Comorbidity of Mental and Physical Health," *World Psychiatry*, vol. 22, no. 1, pp. 169–170, Jan. 2023, doi: 10.1002/wps.21055.
- [2] A. J. Morgan, N. Reavley, A. Ross, L. S. Too, and A. F. Jorm, "Interventions to reduce stigma towards people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis," *Journal of Psychiatric Research*, vol. 103, pp. 120–133, Aug. 2018, doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.05.017.
- [3] A. Waqas *et al.*, "Interventions to Reduce Stigma Related to Mental Illnesses in Educational Institutes: a Systematic Review," *Psychiatric Quarterly*, vol. 91, no. 3, pp. 887–903, May 2020, doi: 10.1007/s11126-020-09751-4.
- [4] B. K. Ahmedani, "Mental health stigma: society, individuals, and the profession," *PubMed Central (PMC)*, Jan. 01, 2011.
- [5] B. M. Hood, S. A. Jelbert, and L. R. Santos, "Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown," *Health Psychology Open*, vol. 8, no. 1, p. 205510292199929, Jan. 2021, doi: 10.1177/2055102921999291.
- [6] C. M. Doran and I. Kinchin, "A review of the economic impact of mental illness," *Australian Health Review*, vol. 43, no. 1, p. 43, Jan. 2019, doi: 10.1071/ah16115.
- [7] D. D. Farhud, "Impact of lifestyle on health," *PubMed Central (PMC)*, Nov. 01, 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/>

- [8] F. Karim, A. A. Oyewande, L. F. Abdalla, R. C. Ehsanullah, and S. Khan, "Social media Use and its Connection to Mental Health: A Systematic review," *Cureus*, Jun. 2020, doi: 10.7759/cureus.8627.
- [9] J. Bäuml, "Psychoeducation: a basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families," *Schizophrenia Bulletin*, vol. 32, no. Supplement 1, pp. S1–S9, Aug. 2006, doi: 10.1093/schbul/sbl017.
- [10] J. Xia, L. Merinder, and M. R. Belgamwar, "Psychoeducation for schizophrenia," *Schizophrenia Bulletin*, vol. 37, no. 1, pp. 21–22, Dec. 2010, doi: 10.1093/schbul/sbq138.
- [11] M. Colizzi, A. Lasalvia, and M. Ruggeri, "Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?," *International Journal of Mental Health Systems*, vol. 14, no. 1, Mar. 2020, doi: 10.1186/s13033-020-00356-9.
- [12] M. Zheng, X. Guo, Z. Chen, J. Deng, and H. Mi, "Association between interpersonal relations and anxiety, depression symptoms, and suicidal ideation among middle school students," *Frontiers in Public Health*, vol. 11, Feb. 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1053341.
- [13] Md. A. B. Siddique, M. R. Ovi, T. Ahammed, M. A. B. Chowdhury, and J. Uddin, "Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh," *Heliyon*, vol. 8, no. 10, p. e11084, Oct. 2022, doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e11084.
- [14] O. Ulvi, A. Karamehić-Muratović, M. Baghbanzadeh, A. Bashir, J. Smith, and U. Haque, "Social Media Use and Mental Health: A Global analysis," *Epidemiologia*, vol. 3, no. 1, pp. 11–25, Jan. 2022, doi: 10.3390/epidemiologia3010002.
- [15] P. Hautekiet *et al.*, "A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing," *BMC Medicine*, vol. 20, no. 1, Sep. 2022, doi: 10.1186/s12916-022-02524-9.
- [16] P. Winkler *et al.*, "Increase in prevalence of current mental disorders in the context of COVID-19: analysis of repeated nationwide cross-sectional surveys," *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, vol. 29, Jan. 2020, doi: 10.1017/s2045796020000888.
- [17] S. M. Savell, J. Lee, J. Stern, and M. N. Wilson, "Exploring the benefits of psychoeducation on college students' mental health during the COVID-19 pandemic," *Journal of American College Health*, pp. 1–10, Mar. 2023, doi: 10.1080/07448481.2023.2180996.
- [18] S. Nochaiwong *et al.*, "Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: a systematic review and meta-analysis," *Scientific Reports*, vol. 11, no. 1, May 2021, doi: 10.1038/s41598-021-89700-8.
- [19] S. Sarkhel, O. P. Singh, and M. Arora, "Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation," *Indian Journal of Psychiatry*, vol. 62, no. 8, p. 319, Jan. 2020, doi: 10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry\_780\_19.
- [20] S. Saxena and M. Maj, "Physical health of people with severe mental disorders: leave no one behind," *World Psychiatry*, vol. 16, no. 1, pp. 1–2, Jan. 2017, doi: 10.1002/wps.20403.
- [21] S. Shahwan, C. M. J. Goh, G. T. H. Tan, W. J. Ong, S. A. Chong, and M. Subramaniam, "Strategies to Reduce Mental Illness Stigma: Perspectives of People with Lived Experience and Caregivers," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 3, p. 1632, Jan. 2022, doi: 10.3390/ijerph19031632.
- [22] S. Slewa- Younan, T. Nguyen, N. Al- Yateem, R. Rossiter, and W. Robb, "Causes and risk factors for common mental illnesses: the beliefs of paediatric hospital staff in the United Arab Emirates," *International Journal of Mental Health Systems*, vol. 14, no. 1, May 2020, doi: 10.1186/s13033-020-00367-6.

- [23] S. Trautmann, J. Rehm, and H. Wittchen, “The economic costs of mental disorders,” *EMBO Reports*, vol. 17, no. 9, pp. 1245–1249, Aug. 2016, doi: 10.15252/embr.201642951.
- [24] V. K. Sharma and J. R. Copeland, “Detecting mental disorders in primary care,” *PubMed Central (PMC)*, Mar. 01, 2009. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2777596/>
- [25] X. Wang *et al.*, “Associations of lifestyle with mental health and well-being in Chinese adults: a nationwide study,” *Frontiers in Nutrition*, vol. 10, Jun. 2023, doi: 10.3389/fnut.2023.1198796.
- [26] N. K. Rahmawati, A. H. Ma’ruf, A. Ahmad, and N. Nurimani, “PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN DAN PEMBERIAN MOTIVASI DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR BAGI ANAK-ANAK DI PKBM,” *Journal of Social Outreach*, vol. 1, no. 1, pp. 43–52, Apr. 2022, doi: 10.15548/jso.v1i1.3846.