

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan analisis peneliti pada judul “Implementasi Promosi Kesehatan Mental dalam Wellbeing Curriculum (Studi Kasus pada Komunitas Sehat Jiwa)”. Peneliti telah mendapat kesimpulan berdasarkan jawaban dari rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Dalam mengkaji penelitian ini, peneliti mengelaborasi hasil temuan dari model komunikasi kesehatan, dan konsep promosi kesehatan. Maka dari itu peneliti akan menguraikan kesimpulan dari hasil temuan dan analisis mengenai pengembangan rencana dan strategi dalam *wellbeing curriculum*, pengembangan konsep, pesan, dan materi dalam *wellbeing curriculum*, implementasi promosi kesehatan mental, dan evaluasi dari program yang ada dalam Sehat Jiwa.

##### 5.1.1. Pengembangan Rencana dan Strategi dalam Wellbeing Curriculum

Berdasarkan temuan lapangan dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dalam tahap perencanaan dan strategi *wellbeing curriculum* mengacu pada tahap analisis kebutuhan. Terdapat tujuan dalam setiap program untuk mengedukasi tentang kesehatan mental secara general menggunakan pendekatan positif dan intervensi holistik sebagai wujud dari langkah preventif. *Wellbeing curriculum* mengajarkan tentang pembelajaran mulai dari diri sendiri bagaimana mengenal diri, manajemen emosi, dan regulasinya hingga hubungan antar manusia dan lingkungannya.

Dalam tahap ini terdapat beberapa faktor pendorong meliputi faktor ekonomi, sosial-budaya, pendidikan, dan psikologis. Untuk faktor ekonomi mengacu pada adanya keterbatasan dana dalam promosi kesehatan mental yang menjadi faktor pendorong dalam menerapkan langkah preventif yang cenderung lebih mudah. Untuk

faktor sosial budaya melihat bahwa stigma di Indonesia tentang kesehatan mental masih negatif dan cenderung melemahnya dorongan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Untuk faktor pendidikan, masih rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat yang menyebabkan secara psikologis, masyarakat mudah menyerap informasi dan berujung melakukan self-diagnose.

Lalu adanya analisis target sasaran yang rata-rata targetnya dibagi berdasarkan karakteristik usia yaitu usia remaja dan dewasa (usia produktif) yang termasuk golongan selective prevention. Dalam melihat karakteristik usia dibedakan dalam dimensi sosio-psikologis dan fisik. Pada dimensi sosio-psikologis, Rata-rata karakteristik pada usia remaja cenderung memiliki komunikasi terbuka, eksploratif, cenderung selective attention dan memiliki kepercayaan tinggi, sedangkan orang dewasa cenderung memiliki komunikasi tertutup karena sangat kritis, cenderung selective perception dan selective retention.

Sedangkan untuk kondisi fisik melihat bagaimana keterbatasan dalam penerimaan informasi karena keterbatasan fisik yang lebih sering muncul pada orang dewasa. Selain itu terdapat perbedaan motif dalam mengikuti Sehat Jiwa antara remaja dan orang dewasa. Untuk remaja, motifnya antara untuk motif kompetensi dan motif psikologi. Sedangkan untuk kelompok usia dewasa cenderung memiliki motif dalam kebutuhan rasa aman, kebutuhan pemenuhan diri, dan memiliki orientasi pada nilai yang tinggi.

### **5.1.2. Pengembangan Konsep, Pesan, dan Materi dalam *Wellbeing Curriculum***

Hasil dari perencanaan dan strategi tersebut dikembangkan dalam tahap selanjutnya yaitu mengembangkan konsep dan uji coba. Hal tersebut dilakukan oleh Sehat Jiwa menggunakan konsep *pretest* dan *posttest* dalam rangka menyusun dan menyesuaikan materi dari 6 modul utama dalam *wellbeing curriculum*. Pada tahap ini tim

kurikulum bertujuan untuk merumuskan materi dan penyampaian pesan sesuai dengan kebutuhan dan hasil riset pada target sasaran.

Pada tahap pengembangan konsep, pesan, dan materi mengacu dari 6 modul utama dalam *wellbeing curriculum* yaitu **mengenal diri, mengenali lingkungan, mengenali emosi, manajemen emosi, empati, dan *active listening***. Dari 6 modul tersebut dikembangkan berdasarkan hasil pretest dan juga kondisi target audiens atau target sistem sosial yang akan dituju sehingga berbasis *custom curriculum*. Materi-materi yang diberikan meliputi materi yang dapat mempengaruhi pola pikir, edukasi kesehatan mental, dan materi peningkatan keterampilan yang dikemas dalam bentuk promosi kesehatan berupa pelatihan, kelas daring, kelompok dukungan psikososial, webinar, dan talkshow. Dalam menjalankan programnya Sehat Jiwa selalu memberikan bekal worksheet sebagai learning journey untuk mengetahui perkembangan peserta setelah diedukasi. Bentuk promosi tersebut selanjutnya diklasifikasikan dalam program jangka pendek dan program jangka panjang yang ditargetkan pada target sasaran primer perorangan maupun sekunder dalam sistem sosial.

### **5.1.3. Implementasi Promosi Kesehatan Mental Dalam Wellbeing Curriculum**

Dalam tahap implementasi, peneliti menemukan pembagian pembagian strategi yaitu menggunakan strategi komunikasi dan strategi pendidikan kesehatan. Peneliti menemukan dua jenis tujuan berdasarkan komunikasi kesehatan yang diterapkan oleh Sehat Jiwa, yaitu tujuan strategis berupa meneruskan pesan kesehatan melalui berbagai platform, dan mempromosikan perilaku kesehatan mental. Sedangkan untuk tujuan praktisnya dengan meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental, menciptakan kepercayaan dan pemberdayaan masyarakat. Dari tujuan ditemukan perumusan strategi komunikasi yang dilakukan yaitu pemberdayaan masyarakat dan pemberian dukungan sosial. target primer untuk pemberdayaan masyarakat adalah kelompok

usia remaja dan dewasa (usia produktif) berdasarkan analisis target audiens, dan untuk target sekunder merupakan sistem sosial pada setting keluarga, sekolah, maupun perusahaan dalam upaya membentuk dukungan sosial.

Dari strategi tersebut, disimpulkan bahwa aksi yang dilakukan Sehat Jiwa mencakup edukasi dan intervensi sosial. penerapannya ditemukan bahwa klasifikasi program Sehat Jiwa dilihat berdasarkan program internal dan eksternal. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa jangka waktu mempengaruhi perumusan output, jika program jangka pendek hanya akan diformulasikan untuk merubah tataran pengetahuan, sedangkan untuk program jangka panjang diformulasikan untuk merubah tatanan sikap hingga perilaku.

Selama pelaksanaannya, rata-rata program yang dilakukan secara daring dengan memanfaatkan media digital yang memiliki dua karakteristi yaitu asinkronis dan sinkronis. Untuk media digital asinkronis seperti Whatsapp, Telegram, dan Instagram berfungsi sebagai sarana komunikasi dalam mempromosikan dan komunikasi antara pengurus dan peserta. Sedangkan media sinkronis seperti Zoom meet, Googlemeet merupakan media edukasi yang mengelaborasi berbagai fitur digital selain pemberian materi. Terdapat beberapa fasilitas selama pelaksanaan program seperti worksheet, modul pembelajaran, dan kegiatan praktek simulasi yang bisa digunakan peserta

Pada tahap evaluasi, Sehat Jiwa memiliki tim khusus yang melakukan monitoring dengan melaksanakan pelatihan antara evaluator dan fasilitator selama dan setelah program berakhir untuk mengetahui hambatan dan faktor apa saja yang perlu ditingkatkan. Untuk evaluasi pada peserta menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Selama program berlangsung, peneliti menemukan beberapa hambatan diantaranya hambatan dari segi sumber daya

manusia, adanya miskomunikasi antara peserta, dan adanya kendala teknis dalam penggunaan media digital.

#### **5.1.4. Evaluasi Dari Wellbeing Curriculum Terhadap Perilaku Kesehatan Mental**

Pada tahap evaluasi, Sehat Jiwa memiliki tim khusus yang melakukan monitoring dengan melaksanakan pelatihan antara evaluator dan fasilitator selama dan setelah program berakhir untuk mengetahui hambatan dan faktor apa saja yang perlu ditingkatkan. Untuk evaluasi pada peserta menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Selama program berlangsung, peneliti menemukan beberapa hambatan diantaranya hambatan dari segi sumber daya manusia, adanya miskomunikasi antara peserta, dan adanya kendala teknis dalam penggunaan media digital.

Pada tahap terakhir dari evaluasi, hasil data menunjukkan adanya perubahan yang menunjukkan efektivitas dari promosi kesehatan mental yang dilakukan oleh *wellbeing curriculum*. Terdapat beberapa manfaat yang ditemukan berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh Komunitas Sehat Jiwa. Manfaat tersebut terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan kecenderungan perubahan perilaku yang dirasakan oleh peserta berdasarkan hasil olah evaluasi setelah mengikuti program *wellbeing curriculum*. capaian dari promosi kesehatan mental berbasis kurikulum ini juga dapat dilihat dari adanya mobilisasi sosial dimana sudah mulai banyak kerjasama yang dilakukan Sehat Jiwa dengan sekolah, komunitas, perusahaan, dan pihak pemerintah.

## **5.2. Implikasi**

### **5.2.1. Implikasi Akademis**

Pada konteks akademis, model komunikasi kesehatan yang digunakan dalam promosi kesehatan mental berbasis kurikulum memiliki dampak dalam menambah referensi dan memperluas kajian mengenai promosi kesehatan mental. Temuan mengenai penelitian ini melibatkan kondisi empirik terkini mengenai kesehatan mental dan isunya yang menjadi faktor yang

mempengaruhi pembentukan promosi kesehatan mental pada masyarakat. Selain itu penelitian ini juga memuat beberapa strategi dalam pendekatan komunikasi dan edukasi yang dapat memperkaya literatur teoritis dalam diskusi mengenai kesehatan mental dan promosinya khususnya pada langkah preventif.

Lalu bagi lembaga pendidikan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam kebaruan penelitian dalam promosi kesehatan berbasis kurikulum, terutama pada peran aspek komunikasi kesehatan yang bisa dikaji lebih luas lagi.

### **5.2.2. Implikasi Praktis**

Berdasarkan aspek praktis, hasil dalam penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pemerintahan maupun lembaga non-pemerintahan dalam menyusun kebijakan sebagai langkah dari promosi kesehatan, maupun menjadi acuan dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental dalam menjawab permasalahan kesehatan mental di masyarakat.

## **5.3. Rekomendasi**

### **5.3.1. Rekomendasi Akademis**

Pada penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dalam mengeksplorasi model komunikasi kesehatan yang digunakan khususnya untuk promosi kesehatan mental yang lebih mendalam lagi khususnya bagi aspek-aspek analisis situasi yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental di masyarakat. Selain itu disarankan bagi para peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian yang lebih komprehensif terhadap proses promosi kesehatan mental berbasis kurikulum dalam mengkaji setiap aspek-aspek yang perlu diperhatikan.

### **5.3.2. Rekomendasi Praktis**

Dalam segi praktis, peneliti hendak merekomendasikan kepada para penyelenggara promosi kesehatan untuk memperhatikan unsur sosial dan budaya yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental dalam melakukan pendekatan pada para target sasaran. Selain itu, dalam melakukan promosi kesehatan

mental, penting untuk memperkuat kompetensi komunikasi dengan menumbuhkan literasi yang lebih baik pada masyarakat agar dapat mengambil keputusan dengan bijak khususnya mengenai kesehatan mental.

Bagi para praktisi yang berperan sebagai pemangku kebijakan, penelitian ini dapat memberikan saran dalam perumusan kebijakan terutama bagi kesehatan mental dengan mempertimbangkan faktor pendorong dan karakteristik target sasaran dalam membuat program promosi kesehatan mental.