

PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Diana Vidya Fakhriyani¹

¹Program Studi BKPI, Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura, Pamekasan - Madura

Diterima: Juni 2023	Disetujui: Maret 2024	Diterbitkan: April 2024
---------------------	-----------------------	-------------------------

(*) Penulis korespondensi : dianafakhriyani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa, (2) tingkat kesehatan mental pada mahasiswa, (3) pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental pada mahasiswa, dan (4) perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan kesehatan mental pada mahasiswa, antara laki-laki dan perempuan. Sampel penelitian sebanyak 257 orang mahasiswa yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, berupa skala Literasi Kesehatan Mental (*Mental Health Literacy Scale / MHLS*) dan Inventori Kesehatan Mental (*Mental Health Inventory / MHI*). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian membuktikan bahwa *pertama*, mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang beragam, yakni rendah, sedang, dan tinggi, di mana kategori tinggi merupakan jumlah terbanyak diantara kategori lainnya. *Kedua*, tingkat kesehatan mental mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Meskipun terdapat tingkat kesehatan mental mahasiswa dalam kategori tinggi, namun ada sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori rendah. *Ketiga*, literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental pada mahasiswa. *Keempat*, tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa, perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa antara laki-laki dan perempuan adalah cenderung sama.

Kata kunci: literasi kesehatan Mental, kesehatan mental, mahasiswa

THE EFFECT OF MENTAL HEALTH LITERACY ON MENTAL HEALTH IN STUDENTS OF UNIVERSITY

Abstract

This study aims to determine: (1) the level of mental health literacy in University students, (2) the level of mental health in students of University, (3) the effect of mental health literacy on mental health in student of University, and (4) differences in the level of mental health literacy and mental health between male and female students of University. The research sample was 257 students, based on purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Mental Health Literacy Scale (MHLS) and the Mental Health Inventory (MHI). The data analysis technique used simple linear regression analysis. The results of the study: first, levels of mental health literacy: low, medium, and high, where the high category is the largest number among the other categories. Second, the mental health level of students is mostly in the moderate category. Even though there is a high level of student mental health, there are some students who have a low level of mental health. Third, mental health literacy doesn't affect the mental health of students. Fourth, the level of mental health literacy among students of University, women are higher than men, while the level of mental health among students tends to be the same.

Keywords: mental health literacy, mental health, students of university

Pendahuluan

Pendidikan nasional memiliki tujuan untuk memaksimalkan kemampuan atau potensi individu menuju insan yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa serta bertakwa kepada-Nya, memiliki akhlak mulia, kemandirian, berilmu, andal, sehat, daya kreativitas, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Indonesia, 2003). “Religius, kompetitif, dan kolaboratif” merupakan satu diantara cerminan dari tujuan pendidikan nasional, yaitu adalah bagaimana mencetak generasi unggul yang juga dalam keadaan “sehat” di semua aspek perkembangan, baik secara fisik, kognitif, sosio-emosional, maupun juga moral-religius.

Sehat yang dimaksudkan bukan hanya mengenai kondisi “tidak adanya penyakit” maupun “kekurangan fisik”, namun berupa keterpaduan kondisi sejahtera secara fisik, psikis, dan sosial atau disebut juga dengan kesehatan mental atau *psychological well-being*. Kesehatan mental merupakan keadaan yang merujuk pada berkembangnya semua unsur dalam perkembangan, baik secara fisik maupun psikologis (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental sebagai bagian yang fundamental dalam membangun relasi sosial, stabilitas kehidupan sehari-hari, termasuk produktivitas (*Center for Public Mental Health* 2020), sehingga kondisi kesehatan secara keseluruhan sangat penting untuk dicermati. Meskipun demikian, menurut WHO (*The World Health Organization*) menyatakan bahwa isu kesehatan mental hingga upaya menjaga kesehatan, masih menjadi hal yang diabaikan secara global (*The World Health Organization*, 2019). Faktanya, banyak individu yang alpha terhadap kondisi kesehatan mental, sehingga memungkinkan munculnya gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental tidak mengenal usia dan *setting* kehidupan. Gangguan yang menyebabkan masalah psikologis dapat dimungkinkan terjadi pada hampir semua usia dan dengan konteks lingkungan yang beragam pula. Suatu penelitian menyebutkan bahwa terdapat keadaan psikologis yang cukup genting, seperti cemas dalam belajar dan tendensi menyalahkan diri sendiri, yang terjadi di kalangan pelajar di China (Peng, 2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa laki-laki beresiko lebih kecil dibandingkan perempuan, terhadap kerentanan dalam mengalami masalah kesehatan mental (Khalid dkk., 2019). Perempuan dilaporkan lebih beresiko mengalami problem psikologis dibandingkan dengan laki-laki.

Di Indonesia, terdapat peningkatan gangguan mental pada remaja. berdasarkan Rikesdas (Riset Kesehatan Dasar), pada tahun 2018 lalu memaparkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja, dari 6% menjadi 9,8% (Anggita, 2020). Masalah dalam kesehatan mental juga mengalami peningkatan di kalangan mahasiswa (Rafal dkk., 2018). Selanjutnya, masalah kesehatan mental dapat muncul karena beberapa hal diantaranya karena kecemasan yang tinggi yang dapat dipengaruhi oleh kejadian yang negatif dalam kehidupan, rendahnya tingkat pendidikan, dan rendahnya status ekonomi (Khalid dkk., 2019). Maka dapat dikatakan bahwa keadaan atau kejadian dalam kehidupan sehari-hari, dapat mempengaruhi dinamika kesejahteraan psikologis masing-masing individu.

Kesehatan mental individu juga berkaitan dengan pemahaman, yakni bagaimana wawasan ataupun pemahaman terhadap kesehatan mental itu sendiri (Fakhriyani, 2022). Masyarakat Indonesia memiliki pemahaman atau wawasan yang rendah tentang mental yang sehat (Ikmar, 2022). Pemahaman yang buruk tersebut ditunjukkan dengan adanya kasus, seperti pemasangan pada orang dengan gangguan kejiwaan. Data menyebutkan bahwa hanya sekitar 9% orang dengan gangguan jiwa dapat ditangani secara tepat, dan 91% sisanya belum mendapatkan penanganan dengan baik (egsaugm, 2020). Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh bermacam-macam hal

seperti tingkat pendidikan, status ekonomi, dan peristiwa yang dialami (Fakhriyani, 2022). Hal lainnya yang ikut andil dalam tingkat kesehatan mental individu adalah wawasan atau pemahaman terhadap kesehatan mental. Pengetahuan dan pemahaman mengenai cara memelihara kesehatan mental yang baik dianggap lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis dan mencegah gangguan munculnya gangguan mental (Estherita dan Novianty, 2021). Pemahaman tentang kesehatan mental tersebut adalah konseptualisasi dari literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental berdampak terhadap upaya menjaga, memelihara, serta mengembangkan kesehatan mental. Jorm (2012) membuktikan bahwa gangguan mental dapat dikenali melalui tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Melalui literasi kesehatan mental, memungkinkan individu dalam mengidentifikasi penyembuhan masalah dengan cara tepat dan efektif (Idham dkk., 2019). Sebaliknya, strategi coping yang tidak tepat, merupakan akibat yang ditimbulkan oleh tingkat literasi kesehatan mental yang rendah (Jung dkk., 2016).

Literasi kesehatan mental secara signifikan berkorelasi positif dengan perilaku pencarian bantuan, tetapi tidak berkorelasi secara signifikan dengan distress psikologis ataupun kesejahteraan psikologis (Gorczynski dkk., 2017). Namun demikian, perilaku pencarian bantuan secara umum berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis (Gorczynski dkk., 2020). Literasi kesehatan mental berhubungan dengan wawasan (pengetahuan) serta kepercayaan individu dalam rekognisi, manajemen, dan prevensi munculnya gangguan mental (Jung dkk., 2016). Pengetahuan dan keyakinan terhadap kesehatan mental tersebut dapat ditingkatkan melalui kegiatan seperti psikoedukasi, yakni kegiatan yang diselenggarakan dalam rangka meningkatkan literasi kesehatan mental pada masing-masing individu.

Psikoedukasi sangat diperlukan secara intensif, karena edukasi mengenai kesehatan mental secara signifikan mampu mereduksi stigma terhadap gangguan atau penyakit mental (*mental illness*) (Soebiantoro, 2017). Upaya meningkatkan pengetahuan dan keyakinan mengenai kesehatan mental dapat memperluas kapasitas literasi kesehatan mental seseorang (Rafal dkk., 2018), sehingga individu tersebut mampu *manage* serta menghindari terhadap munculnya gangguan mental yang dapat dialami oleh setiap individu.

Mahasiswa sebagai "*agent of change*" seyogyanya memiliki kesejahteraan psikologis, sehingga mampu untuk terjun di tengah masyarakat. Begitupun mahasiswa Fakultas Tarbiyah pada Institut Agama Islam Negeri Madura (IAIN Madura), dirancang untuk menjadi manusia "*Religius, Kompetitif, dan kolaboratif*", yang berada pada kesejahteraan psikologis. Namun demikian, terdapat beberapa fakta di lapangan yang menggambarkan kondisi mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura.

Fakta di lapangan menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kesehatan mental yang beragam. Mental yang sehat ditandai dengan adanya kesejahteraan fisik maupun psikis, yang tercermin dalam perilaku baik akademik maupun non akademik seperti menuntaskan tugas yang berkenaan dengan perkuliahan, kemampuan mengembangkan potensi diri, kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, maupun menjalin hubungan sosial yang harmonis baik dengan teman-teman mahasiswa lainnya maupun dengan dosen. Tetapi, adapula mahasiswa yang menampakkan perilaku yang menggambarkan adanya masalah, misalnya disiplin yang rendah seperti telat dalam mengikuti perkuliahan, lalai dalam tugas perkuliahan, tidak memahami etika pergaulan, ataupun masalah-masalah psikologis seperti kecemasan, merasa rendah diri (*inferiority*), adanya masalah dalam menyesuaikan diri, serta masalah-masalah psikologis lainnya.

Adanya masalah psikologis tersebut, misalnya masalah dalam penyesuaian diri,

mengindikasikan adanya masalah pada kondisi kesehatan mentalnya, di mana kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat (Yusuf 2011). Penyesuaian diri yang baik merupakan cerminan dari mental yang sehat (Fakhriyani 2019). Dengan demikian, adanya masalah dalam penyesuaian diri menggambarkan pula adanya masalah pada kesehatan mentalnya, sehingga dapat menimbulkan permasalahan secara psikis seperti merasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mudah tersinggung, ataupun tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis (Fakhriyani 2022).

Fenomena yang tersaji di lapangan pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa secara deskriptif, sehingga akan lebih komprehensif apabila dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hal tersebut, yakni mengenai tingkat kesehatan mental dan literasi kesehatan mental. Penting dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kesehatan mental & literasi kesehatan mental pada mahasiswa. Maka dari itu, perumusan masalah dalam penelitian ini yang hendak dijawab yakni sebagai berikut. *Pertama*, bagaimanakah tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Kedua*, bagaimanakah tingkat kesehatan mental pada mahasiswa. *Ketiga*, seberapa besar literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. *Keempat*, adakah perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan kesehatan mental pada mahasiswa, antara laki-laki dan perempuan.

Adapun tujuannya yaitu, *pertama*, untuk mengidentifikasi tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Kedua*, untuk mengidentifikasi tingkat kesehatan mental pada mahasiswa. *Ketiga*, untuk mengidentifikasi tentang pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. *Keempat*, untuk mengetahui perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan kesehatan mental pada mahasiswa, antara laki-laki dan perempuan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa yang berstatus aktif di Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, pada saat dilakukannya penelitian sebanyak 4812 orang mahasiswa. *Purposive sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel penelitian, dengan kriteria sampel, yaitu mahasiswa/mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, dan sampel minimal berada pada semester III. Pada saat pra penelitian, peneliti menemukan gambaran perilaku dan kondisi psikologis mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura pada semester III, V, dan VII, sedangkan untuk mahasiswa semester I memasuki masa orientasi pengenalan kampus pada mahasiswa baru, sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan pengamatan pra penelitian.

Selanjutnya, diperoleh deskripsi perilaku dan kondisi psikologis tersebut pada mahasiswa semester III ke atas. Maka diputuskanlah kriteria tersebut, yakni minimal berada pada semester III. Sampel penelitian sebanyak 257 orang mahasiswa, yang diambil berlandaskan penentuan jumlah sampel yang dijabarkan oleh Isaac dan Michael dengan e (batas eror atau taraf kesalahan) sebesar 10% (Sugiyono 2017).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi yakni inventori/kuesioner. Inventori yang digunakan adalah Inventori Kesehatan Mental atau *Mental Health Inventory* (MHI) yang dipergunakan dalam rangka mengidentifikasi tingkat kesehatan mental. Inventori ini terdiri dari 38 item valid yang dikembangkan oleh Veit dan Ware, dengan MHI-12 dan MHI-5 sebagai versi ringkasnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan inventori kesehatan

mental yang merupakan adaptasi dari MHI-12, versi ringkas dari MHI-38 (Aziz dan Zamroni, 2019).

Pada penelitian ini pula, digunakan skala Literasi Kesehatan Mental atau *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang dipergunakan untuk mengidentifikasi tingkat literasi kesehatan mental sampel penelitian. Skala literasi kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini adalah MHLS-10, yang merupakan skala yang dikembangkan oleh peneliti dengan memodifikasi (mengurangi, menambah, dan merubah) aitem yang diadaptasi dari skala literasi kesehatan mental oleh Jorm (2000) (Jorm 2000; O'Connor dan Casey 2015; Jung dkk., 2016).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana, yaitu untuk melakukan uji statistik antara *variable x* (literasi kesehatan mental) dan *y* (kesehatan mental), serta *independent sample T-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan kesehatan mental pada mahasiswa, antara laki-laki dan perempuan. Sebelum dilakukan analisis data, dioperasikan uji asumsi klasik, diantaranya yaitu uji normalitas residual dan Uji heteroskedastisitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS (*Statistical Package for Social Science* atau *Statistical Product and Service Solution*) 26.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Deskripsi Sampel Penelitian

Tabel 1. Jenis Kelamin

	Frekuensi	%
Laki-laki	95	37.0
Perempuan	162	63.0
Total	257	100.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa 63% subyek penelitian berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 162 orang mahasiswa, sedangkan 37% adalah laki-laki yakni sebanyak 95 orang mahasiswa.

Tabel 2. Program Studi

	Frekuensi	%
PAI	33	12.8
MPI	36	14.0
PBA	30	11.7
PGMI	25	9.7
TBIN	31	12.1
TBI	18	7.0
TIPS	27	10.5
PIAUD	28	10.9
BKPI	29	11.3
Total	257	100.0

1. Tingkat Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Tabel 3. Kategorisasi Literasi Kesehatan mental

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	1	0.4	0.4	0.4
Sedang	116	45.1	45.1	45.5
Tinggi	140	54.5	54.5	100.0
Total	257	100.0	100.0	

Berdasarkan statistik hipotetik, didapatkan nilai *mean* dan SD yang diperoleh dari sejumlah aitem soal. **Tabel 3.** menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori rendah sebanyak 0,4% atau sebanyak 1 orang mahasiswa. Sedangkan 45,1% atau sebanyak 116 orang mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 54,5% atau sebanyak 140 orang mahasiswa berada pada kategori tinggi.

2. Tingkat Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Tabel 4. Kategorisasi Kesehatan mental

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
rendah	6	2.3	2.3	2.3
sedang	146	56.8	56.8	59.1
tinggi	105	40.9	40.9	100.0
Total	257	100.0	100.0	

Berdasarkan statistik hipotetik, didapatkan nilai *mean* dan SD yang diperoleh dari sejumlah aitem soal. **Tabel 4.** menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat kesehatan mental mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 2,3% atau 6 orang mahasiswa, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 56,8% atau 146 orang mahasiswa, dan pada kategori tinggi sebanyak 40,9% atau 105 orang mahasiswa.

3. Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Sebelum melakukan uji hipotesis mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental pada mahasiswa, maka dilakukan uji normalitas residual dan uji heteroskedastisitas sebagai prasyarat dalam melakukan uji hipotesis tersebut.

Uji Normalitas Residual

Uji normalitas residual menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,005 ($0,200 > 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dari penelitian ini berdistribusi normal, artinya bahwa data berdistribusi normal, dengan demikian syarat normalitas terpenuhi.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah bagian dari uji asumsi klasik, sebagai prasyarat dalam analisis regresi yang bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi terjadi ketidaksamaan variasi (*variance*) dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya. Jika variasi dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain bersifat tetap, maka disebut homoskedastisitas, tetapi apabila berbeda maka disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil dari uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) adalah $0,890 > 0,05$, yang berarti bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	37.965	4.601		8.251	0.000
	Literasi Kesmen	0.112	0.124	0.056	0.901	0.368

a. *Dependent Variable:* Kesehatan mental

Berdasarkan **Tabel 5.**, dapat diketahui bahwa nilai t hitung = 0,901 dengan signifikansi 0,368 > 0,005, maka H0 diterima dan H1 ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental mahasiswa. Melalui pengujian data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

4. Perbedaan Literasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental Antara Mahasiswa dan Mahasiswi

Untuk mengetahui perbedaan literasi kesehatan mental dan kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi, digunakan *independent sample T-test*, yang membutuhkan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai Sig. *Based on Mean* untuk variabel Literasi Kesehatan Mental adalah sebesar 0,074 (0,074 > 0,005) dan variabel Kesehatan Mental adalah sebesar 0,975 (0,975 > 0,005). Maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel, variabel literasi kesehatan mental dan variabel kesehatan mental, berdasarkan jenis kelamin, laki-laki dan perempuan mempunyai varian yang sama atau homogen.

Setelah dilakukan uji prasyarat, selanjutnya dilakukan pengujian terkait perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dengan mahasiswi. Perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dengan mahasiswi Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, disajikan dalam pemaparan berikut.

Tabel 6. Perbedaan Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental

		<i>Independent Samples Test</i>									
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
		F	Sig.	t	df	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
Literasi Kesehatan mental	<i>Equal variances assumed</i>	3.228	.074	-2.984	255	.003	-1.33951	.44884	-2.22342	-.45560	
	<i>Equal variances not assumed</i>			-2.799	160.947	.006	-1.33951	.47854	-2.28453	-.39448	
Kesehatan mental	<i>Equal variances assumed</i>	.001	.975	.058	255	.954	.05224	.90792	-1.73574	1.84022	
	<i>Equal variances not assumed</i>			.058	200.302	.954	.05224	.90306	-1.72848	1.83296	

Berdasarkan **Tabel 6.** menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki nilai signifikansi 2 arah (*2-tailed*) 0,003 < 0,005, yang berarti bahwa terdapat perbedaan skor poin antara mahasiswa dan mahasiswi. Namun pada kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi 2 arah (2-

tailed) $0,954 > 0,005$, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan skor poin antara mahasiswa dan mahasiswi. Lebih lanjut, perbedaan tersebut dijelaskan pada hasil di bawah ini.

Tabel 7. Perbedaan Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental Laki-laki dan Perempuan
Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Literasi Kesehatan mental	Laki-Laki	95	36.0000	4.00532	0.41094
	Perempuan	162	37.3395	3.12108	0.24522
Kesehatan mental	Laki-Laki	95	42.1263	6.93471	0.71149
	Perempuan	162	42.0741	7.07858	0.55615

Tabel 7. menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki *Mean* (nilai rata-rata) lebih tinggi pada tingkat literasi kesehatan mental dibandingkan mahasiswa ($37,3395 > 36,0000$). Artinya, mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan mahasiswi. Namun, *Mean* (nilai rata-rata) pada tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi adalah cenderung sama, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi.

Kesimpulan yang didapatkan adalah mahasiswi memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa. Namun demikian, antara mahasiswa dan mahasiswi tidak memiliki perbedaan pada tingkat kesehatan mentalnya, kedua kelompok tersebut mempunyai tingkat kesehatan mental yang sama.

Pembahasan

Penelitian tentang “Literasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental” yang dilakukan di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura menghasilkan beberapa hal sesuai dengan tujuan penelitian:

1. *Tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa*

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura memiliki tingkat yang beragam, yakni pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 0,4% berada pada kategori rendah, 45,1% pada kategori sedang, dan 54,5% pada kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada kategori tinggi yakni sebanyak 54,5% atau sebanyak 140 orang mahasiswa dari total keseluruhan subyek penelitian sebanyak 257 orang mahasiswa.

Beberapa mahasiswa temuan lainnya masih memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada kategori rendah dan sedang, yakni masing-masing sebanyak 1 dan 116 orang mahasiswa. Di Negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia, perhatian akan literasi kesehatan mental cenderung diabaikan sehingga berpengaruh terhadap tingkat literasi kesehatan mental masyarakat pada umumnya, dan mahasiswa pada khususnya. Dari data penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah dan sedang.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pemahaman yang kurang tentang kesehatan mental dibandingkan dengan wawasan tentang kesehatan fisik (Furnham dan Swami, 2018). Literasi kesehatan mental merupakan hal yang tergolong baru, terutama di negara-negara berkembang (Dang dkk., 2020). Masyarakat lebih memiliki wawasan yang memadai tentang sehat secara fisik, dibandingkan dengan pemahaman tentang sehat secara mental, meskipun pada hakikatnya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental, keduanya merupakan hal yang sama penting untuk diperhatikan. Maka dari itu, tingkat literasi kesehatan mental, terutama pada tingkat yang rendah, perlu ditingkatkan melalui berbagai upaya.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang rendah dapat berakibat pada strategi *coping* yang tidak tepat (Jung dkk., 2016). Untuk itu, diperlukan

peningkatan terhadap literasi kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Peningkatan literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap stigma *mental illness* (Soebiantoro, 2017; Ibrahim dkk., 2020), penyelesaian masalah psikis secara efektif (Tay dkk., 2018), serta pengetahuan lainnya berkenaan dengan gangguan kesehatan mental (Idham dkk., 2019), termasuk pemberian pertolongan pertama pada gangguan psikis rendah hingga sedang. Sedangkan, literasi kesehatan mental yang rendah dapat menghambat pengobatan yang efektif terhadap gangguan psikis yang dihadapi (Yulianti dan Surjaningrum, 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengetahui tentang gangguan kesehatan mental yang tengah dihadapi, sehingga memungkinkan pula untuk menangani masalah tersebut secara efektif.

Literasi kesehatan mental yang baik dapat mereduksi stigma pada gangguan kesehatan mental, di mana hal tersebut dapat berdampak pada pencarian bantuan profesional pada masalah psikis. Maka, tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, pada semua kategori (rendah, sedang, dan tinggi), khususnya pada kategori rendah dan sedang, tentu perlu mendapatkan perhatian yang lebih agar mendapatkan pemahaman yang komprehensif tidak hanya tentang sehat secara fisik, tetapi juga pemahaman tentang sehat secara psikis.

2. Tingkat kesehatan mental pada mahasiswa

Kesehatan mental yang merupakan sehat secara menyeluruh baik fisik, psikis, sosial, maupun moral-religius, merupakan kondisi yang seharusnya dimiliki oleh masing-masing individu terutama para calon pendidik, termasuk mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 2,3% berada pada kategori rendah, 56,8% pada kategori sedang, dan 40,9% pada kategori tinggi.

Sejumlah besar mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori sedang yakni sebanyak 146 orang mahasiswa dari keseluruhan subyek penelitian yang berjumlah 257 orang mahasiswa. Sedangkan lainnya, 6 orang mahasiswa pada kategori rendah dan 105 orang mahasiswa pada kategori tinggi. Data penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori rendah.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental dapat terjadi pada hampir semua kalangan, termasuk pelajar (Peng 2019), misalnya masalah kecemasan dalam belajar yang dapat berpengaruh pada kondisi psikis seorang pelajar. Sebagai pelajar, mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental yang rendah, memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat kesehatan mental yang lainnya.

3. Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental mahasiswa

Literasi kesehatan mental berkaitan dengan bagaimana pengetahuan maupun kepercayaan seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental, diantaranya seperti arti kesehatan mental, ciri-ciri orang yang memiliki mental yang sehat serta indikasi adanya gangguan, gejala yang menggambarkan adanya masalah perilaku maupun emosi, hingga pertolongan pertama yang dapat diberikan untuk gangguan kesehatan ringan sampai sedang, serta pengetahuan tentang akses layanan kesehatan mental.

Seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik tentu akan berdampak pada pemahaman yang baik pula tentang kesehatan mental itu sendiri. Namun demikian, dalam penelitian ini membuktikan bahwa literasi kesehatan mental tidak memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental pada mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh secara langsung pada kesehatan mental (Gorczyński dkk., 2017). Literasi kesehatan mental tidak dapat memprediksi kondisi kesehatan mental seseorang (Fatahya - dan Abidin, 2022). Namun demikian, perilaku pencarian bantuan secara umum berkorelasi positif dengan kesejahteraan

psikologis (Gorczyński dkk., 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh secara langsung terhadap kondisi kesehatan mental seseorang maupun gangguan kesehatan mental atau *mental illness* yang sedang dihadapi. Tetapi, pencarian bantuan, yang merupakan bagian dari literasi kesehatan mental, memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan konsepsi dari kesehatan mental (Hidayat dan Herdi 2013).

Meskipun literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental, tetapi literasi kesehatan mental merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan mental. Hal tersebut senada dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik, akan mampu menjaga kesehatan mental dengan meminimalisir hal-hal yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental, mampu mengidentifikasi adanya indikasi gangguan mental, mampu melakukan penanganan awal secara tepat terhadap munculnya gejala gangguan mental, serta mampu menentukan langkah penanganan terhadap adanya gejala gangguan kesehatan mental tersebut (Idham dkk., 2019; Novianty dan Hadjam, 2017).

Kesimpulan yang didapat adalah meskipun literasi kesehatan mental tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, tetapi literasi kesehatan mental yang baik, dapat menjadi faktor penting dalam stabilitas kesehatan mental masing-masing individu. Literasi kesehatan mental yang rendah dapat menghambat pengobatan yang efektif pada gangguan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental yang rendah dapat menyebabkan penyelesaian masalah kesehatan mental yang kurang tepat.

4. Perbedaan literasi kesehatan mental dan kesehatan mental pada mahasiswa, antara laki-laki dan perempuan

Temuan penelitian lainnya yaitu tentang perbedaan tingkat literasi kesehatan mental dan perbedaan kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *pertama*, terdapat perbedaan tingkat literasi kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi, tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa lebih rendah dibandingkan mahasiswi. Hal tersebut sama halnya dengan penelitian terdahulu tentang literasi kesehatan mental pada remaja, membuktikan bahwa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Rachmayani dan Kurniawati, 2017). *Kedua*, tidak ada perbedaan tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi. Meskipun pada penelitian terdahulu menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Khalid dkk., 2019). Namun, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kondisi kesehatan mental antara mahasiswa perempuan dan laki-laki.

Kesimpulan yang didapat adalah tingkat literasi kesehatan mental mahasiswi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, namun tidak ada perbedaan pada tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura adalah cenderung sama.

KESIMPULAN

1. Tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura berada pada kategori rendah sebanyak 0,4% atau 1 orang mahasiswa, pada kategori sedang sebanyak 45,1% atau 116 orang mahasiswa, dan pada kategori tinggi sebanyak 54,5% atau 140 orang mahasiswa.
2. Tingkat kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura berada pada kategori rendah sebanyak 2,3% atau 6 orang mahasiswa, pada kategori sedang sebanyak 56,8% atau 146 orang mahasiswa, dan pada kategori tinggi sebanyak 40,9% atau 105 orang mahasiswa.

3. Literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, namun literasi kesehatan mental merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, yakni literasi kesehatan mental yang tinggi berdampak pada penanganan terhadap masalah psikis yang efektif.
4. Ada perbedaan tingkat literasi kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Mahasiswi memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa. Selanjutnya, tidak ada perbedaan tingkat kesehatan mental antara mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura. Mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Tarbiyah IAIN Madura memiliki tingkat kesehatan mental yang cenderung sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Kumara. 2020. "Masalah Kesehatan Mental yang Dihadapi Anak dan Remaja." medcom.id. 2020. <https://www.medcom.id/rona/keluarga/ObzMy5dN-masalah-kesehatan-mental-yang-dihadapi-anak-dan-remaja>.
- Aziz, Rahmat, dan Zamroni. 2019. "Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 16 (2): 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>.
- Barry, John A., Roger Kingerlee, Martin Seager, dan Luke Sullivan, ed. 2019. *The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health*. Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1>.
- Brandt, Kristie, Bruce Duncan Perry, Stephen Seligman, Edward Tronick, dan American Psychiatric Association, ed. 2014. *Infant and Early Childhood Mental Health: Core Concepts and Clinical Practice*. First Edition. Washington, D.C: American Psychiatric Publishing, a Division of American Psychiatric Association.
- Center for Public Mental Health. 2020. "Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya?" 29 September 2020. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/29/literasi-kesehatan-mental-di-masyarakat-apa-urgensinya/>.
- Dang, Hoang-Minh, Trung T. Lam, Anh Dao, dan Bahr Weiss. 2020. "Mental Health Literacy at the Public Health Level in Low and Middle Income Countries: An Exploratory Mixed Methods Study in Vietnam." *PLOS ONE* 15 (12): e0244573. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244573>.
- Daradjat, Zakiah. 1995. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- egsaugm. 2020. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association." 2020. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.
- Estherita, Estherita, dan Anita Novianty. 2021. "Positive Mental Health Literacy in Adolescent and Young Adult." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 13 (2): 93–104. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5053>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Madura: Duta Media Publishing.
- . 2022. *Literasi Kesehatan Mental (Konsep, Strategi, & Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental)*. Madza Media: Malang.
- Fatahya -, dan Fitri Ariyanti Abidin. 2022. "Literasi Kesehatan Mental Dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 6 (2). <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>.
- Furnham, Adrian, dan Viren Swami. 2018. "Mental Health Literacy: A Review of What It Is and Why It Matters." *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation* 7 (Agustus). <https://doi.org/10.1037/ipp0000094>.
- Gorczynski, Paul, Kass Gibson, Nathan Clarke, Tyrone Mensah, dan Rory Summers. 2020. "Examining Mental Health Literacy, Help-Seeking Behaviours, Distress, and Wellbeing in UK Coaches."

- European Physical Education Review* 26 (3): 713–26.
<https://doi.org/10.1177/1356336X19887772>.
- Gorczynski, Paul, Wendy Sims-schouten, Denise Hill, dan Janet Clare Wilson. 2017. "Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students." *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice* 12 (2): 111–20.
<https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027>.
- Hankin, Benjamin L. 2009. "Development of sex differences in depressive and co-occurring anxious symptoms during adolescence: Descriptive trajectories and potential explanations in a multi-wave prospective study." *Journal of clinical child and adolescent psychology: the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53* 38 (4): 460–72. <https://doi.org/10.1080/15374410902976288>.
- Harandi, Tayebeh Fasihi, Maryam Mohammad Taghinasab, dan Tayebeh Dehghan Nayeri. 2017. "The Correlation of Social Support with Mental Health: A Meta-Analysis." *Electronic Physician* 9 (9): 5212. <https://doi.org/10.19082/5212>.
- Hidayat, Dede Rahmat, dan Herdi. 2013. *Bimbingan Konseling "Kesehatan Mental di Sekolah"*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, Norhayati, A'isyah Mohd Safien, Ching Sin Siau, dan Suzana Shahar. 2020. "The Effectiveness of a Depression Literacy Program on Stigma and Mental Help-Seeking Among Adolescents in Malaysia: A Control Group Study With 3-Month Follow-Up." *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing* 57 (Januari): 0046958020902332. <https://doi.org/10.1177/0046958020902332>.
- Idham, Azmul, Puji Rahayu, Syurawasti Muhiddin, Azzah As-Sahih, dan M. Arief Sumantri. 2019. "Trend Literasi Kesehatan Mental." *Analitika* 11 (Juni): 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>.
- Ikmar, Noerul. 2022. "Literasi Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Kesehatan Jiwa Masyarakat." 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1510/literasi-kesehatan-mental-dan-dampaknya-pada-kesehatan-jiwa-masyarakat.
- Indonesia, Presiden Republik. 2003. "Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional." Jakarta. <http://pendis.kemenag.go.id/file/dokumen/uuno20th2003ttgsisdiknas.pdf>.
- Jorm, Anthony F. 2000. "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about Mental Disorders." *The British Journal of Psychiatry* 177 (5): 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>.
- . 2012. "Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health." *American Psychologist* 67 (3): 231–43. <https://doi.org/10.1037/a0025957>.
- Jorm, Anthony F., Ailsa E. Korten, Patricia A. Jacomb, Helen Christensen, Bryan Rodgers, dan Penelope Pollitt. 1997. "Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment." *Medical Journal of Australia* 166 (4). <https://www.mja.com.au/journal/1997/166/4/mental-health-literacy-survey-publics-ability-recognise-mental-disorders-and>.
- Jorm, Anthony F., Yoshibumi Nakane, Helen Christensen, Kumiko Yoshioka, Kathleen M. Griffiths, dan Yuji Wata. 2005. "Public beliefs about treatment and outcome of mental disorders: a comparison of Australia and Japan." *BMC Medicine* 3 (1): 12. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-3-12>.
- Jung, Hyejin, Kirk von Sternberg, dan King Davis. 2016. "Expanding a Measure of Mental Health Literacy: Development and Validation of a Multicomponent Mental Health Literacy Measure." *Psychiatry Research* 243 (September): 278–86. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>.
- Khalid, Amna, Farah Qadir, Stella W. Y. Chan, dan Matthias Schwannauer. 2019. "Adolescents' Mental Health and Well-Being in Developing Countries: A Cross-Sectional Survey from

- Pakistan." *Journal of Mental Health* 28 (4): 389–96. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521919>.
- Latipun, dan Moeljono. 2019. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Keempat. Malang: UMM Press.
- Novianty, Anita, dan M. Noor Rochman Hadjam. 2017. "Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal." *Jurnal Psikologi* 44 (1): 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>.
- O'Connor, Matt, dan Leanne Casey. 2015. "The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A New Scale-Based Measure of Mental Health Literacy." *Psychiatry Research* 229 (1–2): 511–16. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>.
- Peng, Yifu. 2019. "A Survey of Adolescent Mental Health from the Perspective of Sinology." *Health* 11 (04): 406–14. <https://doi.org/10.4236/health.2019.114036>.
- Rachmayani, Dita, dan Yunita Kurniawati. 2017. "Studi Awal : Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi," 10.
- Rafal, Gregor, Amy Gatto, dan Rita DeBate. 2018. "Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors among Male College Students." *Journal of American College Health: J of ACH* 66 (4): 284–91. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>.
- Rivera-Riquelme, María, Jose A Piqueras, dan Pim Cuijpers. 2019. "The Revised Mental Health Inventory-5 (MHI-5) as an Ultra-Brief Screening Measure of Bidimensional Mental Health in Children and Adolescents." *Psychiatry Research* 274 (April): 247–53. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.045>.
- Shulman, Cory. 2016. *Research and Practice in Infant and Early Childhood Mental Health*. Vol. 13. Children's Well-Being: Indicators and Research. Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Soebiantoro, Jonathan. 2017. "Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 2 (1): 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V2i12017.1-21>.
- Spender, Quentin, ed. 2011. *Primary Child and Adolescent Mental Health: A Practical Guide*. 2nd ed. London ; New York: Radcliffe Pub.
- Steele, Ric G., dan Michael C. Roberts. 2005. "Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families." Dalam *Handbook of Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families*, 1–14. Issues in Clinical Child Psychology. New York: Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/0-387-23864-6_1.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tay, Jing Ling, Yi Fen Tay, dan Piyanee Klainin-Yobas. 2018. "Mental Health Literacy Levels." *Archives of Psychiatric Nursing* 32 (5): 757–63. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007>.
- The World Health Organization. 2019. "The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health." *License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO*, 4. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981>.
- Venkataraman, Surendran, Rajkumar Patil, dan Sivaprakash Balasundaram. 2019. "Why Mental Health Literacy Still Matters: A Review." *International Journal Of Community Medicine And Public Health* 6 (6): 2723–29. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20192350>.
- Yulianti, Padmini Dhyah, dan Endang R. Surjaningrum. 2021. "A Review of Mental Health Literacy Strategy for Adolescence." *International Journal of Public Health Science (IJPHS)* 10 (4): 764–70. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i4.20364>.
- Yulianti, Padmini Dhyah, Endang Retno Surjaningrum, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Nurul Hartini. 2021. "Mental Healthy Literacy of Teachers: A Systematic Literature Review." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 10 (2): 339–50.

<https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20512>.

Yusuf, Syamsu. 2011. *Mental Hygiene, Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.