

LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH

Diyah Nazira, Marty Mawarpury, Afriani, Intan Dewi Kumala
diyahnazira@gmail.com; marty@unsyiah.ac.id
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Indonesia

ABSTRAK

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di dunia tidak lepas dari masih rendahnya literasi kesehatan mental, misalnya kesenjangan tingkat penggunaan layanan profesional kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan. Kemampuan untuk mengenali permasalahan gangguan mental menjadi salah satu faktor yang menentukan seseorang menerima bantuan profesional. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan kesehatan mental pada individu. Mahasiswa cenderung berisiko mengalami gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. Sebanyak 348 mahasiswa dengan rentang usia 17-26 tahun terlibat dalam penelitian ini, yang dipilih dengan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui *Mental Health Literacy Scale* ($\alpha=0,772$). Hasil menunjukkan 91,4% tingkat literasi tinggi pada mahasiswa di Banda Aceh dengan dimensi paling tinggi adalah *knowledge-oriented mental health literacy* (85,6%), dibandingkan dengan dua dimensi lainnya yaitu *belief-oriented mental health literacy* (58,6%), dan *resource-oriented mental health literacy* (73,6%). Hasil ini menunjukkan perlu peningkatan pada dimensi *belief-oriented mental health literacy*.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Mahasiswa, Banda Aceh

ABSTRACT

The high prevalence of mental health problems in the world cannot be separated from the low level of mental health literacy. For example, the gap in the level of use of mental health professional services with seeking help behavior. The ability to recognize problems with mental disorders is one of the factors that determine someone to receive professional help. This relates to individual's mental health literacy levels. College students tend to be at risk for emotional mental disorders such as stress, anxiety, depression, and other mental disorders. This study aims to determine the level of mental health literacy in college students in Banda Aceh. A

total of 348 students with an age range of 17-26 years were involved in this study, which were selected using a disproportionate stratified random sampling technique. Data were collected through the Mental Health Literacy Scale ($\alpha=0.772$). The results show that 91.4% of college students in Banda Aceh have a high mental health literacy, with the highest dimension is knowledge-oriented (85.6%), compared to the other two dimensions, namely belief-oriented (58.6%), and resource-oriented (73.6%). These results indicate the need for improvement in the belief-oriented mental health literacy dimension.

Keywords: Mental Health Literacy, University Students, Banda Aceh

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan di dunia, baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Menurut World Health Organization (WHO) (dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016) terdapat sekitar 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang mengalami bipolar, 21 juta orang dengan skizofrenia, serta 47,5 juta orang mengalami demensia di dunia. Namun, tingginya prevalensi seseorang dengan permasalahan kesehatan mental di dunia tidak sebanding dengan tingkat penggunaan jasa atau tenaga profesional yang berhubungan dengan pencarian bantuan (Kuswardana, 2019). Menurut Gulliver, Griffiths, dan Christensen, (2010) kemampuan mengenali permasalahan sebagai gangguan mental menjadi salah satu faktor yang menentukan seseorang menerima bantuan profesional. Tercatat sebanyak 6% penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berupa gangguan mental emosional (GME) pada umur ≥ 15 tahun pada tahun 2013 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Riset Kesehatan Dasar melaporkan terjadi peningkatan prevalensi masalah GME secara nasional pada penduduk berusia ≥ 15 tahun menjadi 9.8% pada tahun 2018 (Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas], 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam usia dewasa muda dan rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental (Fitri, 2019), misalnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, hubungan sosial serta interpersonal juga dapat menyebabkan stres (Sondakh & Theresa, 2020). Stres bisa berasal dari individu, keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dari tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor atau tempat pendidikan (Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015). Stres secara berkelanjutan dapat menyebabkan berkembangnya gangguan mental emosional (GME). Mahasiswa cenderung berisiko mengalami GME seperti depresi, ansietas dan komorbiditas kejiwaan lainnya (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017). GME berdampak pada performa mahasiswa, mulai dari kesulitan dalam akademik, terisolasi dari teman sebaya hingga hendaya fisik yang signifikan (Sondakh & Theresa, 2020).

Untuk mengatasi berkembangnya GME, kampus dapat menjadi tempat ideal bagi mahasiswa untuk mencari jaringan sosial serta pelayanan kesehatan psikologis seperti konseling, tetapi kenyataannya jumlah mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas kesehatan tersebut sangatlah rendah (Hunt & Eisenberg, 2010). Stigma negatif yang ada di lingkungan kampus merupakan salah satu penyebab mahasiswa tidak mengasosiasikan diri mereka dengan berbagai jenis bantuan psikologis yang tersedia di lingkungan kampus (Vidourek, dkk, 2014; Holland & Wheeler, 2016). Menurut Chang (2008) dan Wong (2016), stigma negatif mengenai pencarian bantuan ahli yang memengaruhi mahasiswa karena kurangnya literasi kesehatan mental di lingkungan kampus. Reavley, McCann, dan Jorm, (2012) mengatakan bahwa selama ini promosi literasi kesehatan mental pada jenjang pendidikan tinggi hanya mendapatkan sedikit perhatian, kecuali bagi mahasiswa bidang kesehatan seperti kedokteran, kebidanan, psikologi, dan sebagainya.

Beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja atau mahasiswa, salah satunya ialah karena depresi yang dialami sering tidak mendapatkan suatu

penanganan yang tepat sehingga berakhir dengan bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia terjadi pada 3 mahasiswa Universitas Padjajaran pada tahun 2019, salah satu psikiater dari universitas tersebut menyatakan bahwa mereka bunuh diri bukan karena keinginan akan kematian, melainkan tidak menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah (Susanti, 2019). Sepanjang tahun 2020, dari Januari sampai Juli terdapat tiga kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia dikarenakan depresi akibat mengerjakan skripsi (Ratri, 2020). Fenomena bunuh diri juga terjadi di Aceh. Data yang dihimpun dari beberapa media lokal menunjukkan bahwa, terdapat total 36 kasus bunuh diri di Aceh selama kurun waktu 2015-2017 (Fernanda & Mawarpury, 2019). Di Banda Aceh, seorang mahasiswi dari salah satu perguruan tinggi di Banda Aceh ditemukan tergantung di kontrakkannya (Asri, 2019).

Kasus-kasus yang terjadi di tengah masyarakat, menjadi alasan penting untuk dapat memahami gangguan mental. Langkah yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan literasi kesehatan mental (Kelly, Jorm, & Wright, 2007). Istilah Literasi kesehatan mental merupakan sebuah konsep yang pertama kali dikenalkan oleh Jorm, Korten, Jacomb, Christensen, Rodgers, dan Pollitt (1997). Jorm (1997) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental. Literasi kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya, serta kepribadian (Furnham & Swami, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin meneliti tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar dapat mengenali perubahan (fisik, emosi, perilaku) serta dapat meningkatkan kemampuan untuk mencari bantuan ahli untuk diri sendiri maupun orang lain demi meningkatnya kesejahteraan mental.

TINJAUAN TEORI

Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental diperkenalkan sebagai suatu pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental sebagai upaya untuk membantu dalam proses merekognisi, mengelola, atau mencegah suatu gangguan mental (Jorm, Korten, Jacomb, Cristensen, Rodgers, & Pollitt, 1997). Jorm (2012) menyempurnakan definisi literasi kesehatan mental dengan menambahkan pengetahuan yang bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang atau orang lain, meliputi pengetahuan untuk mencegah gangguan mental, rekognisi saat berkembangnya gangguan, *self-help* yang efektif digunakan pada masalah ringan hingga sedang, dan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama untuk membantu orang lain. Literasi kesehatan mental juga dianggap sebagai pemahaman guna mendapatkan dan mempertahankan kesehatan mental yang positif, memahami gangguan mental dan perawatannya, mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental, dan meningkatkan *help-seeking* (Kutcher, Wei, & Bagnell, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Karakteristik sampel melibatkan mahasiswa dengan rentang usia 17-26 tahun, dan sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi di Banda Aceh. Teknik pengampilan sampel menggunakan *Multi-stage Cluster* dan *Disproportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel 348 mahasiswa di Banda Aceh. Pertimbangan dalam pemilihan sampel adalah memenuhi kriteria penelitian dan bersedia untuk mengisi kuisioner penelitian.

Tingkat literasi kesehatan mental dalam penelitian ini diukur dengan skala *Mental Health Literacy* (MHL) yang dikembangkan oleh Jung, Sternberg, dan Davis (2016) yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Sebelum digunakan

untuk pengambilan data penelitian, skala *Mental Health Literacy* terlebih dahulu diuji cobakan pada 96 mahasiswa yang tidak termasuk dalam lokasi wilayah penelitian. Skala penelitian disebarikan secara online menggunakan gform, dengan menyebarkannya melalui sosial media.

Skala *Mental Health Literacy* yang dikembangkan oleh Jung, dkk (2016) disusun berdasarkan teori dari Jorm, dkk (1997). Pada skala yang dikembangkan oleh Jung, dkk (2016) dibagi menjadi tiga dimensi (*Knowledge-oriented Mental Health Literacy*, *Beliefs-oriented Mental Health Literacy*, dan *Resource-oriented Mental Health Literacy*) serta terdiri dari 26 aitem pertanyaan. Setelah dilakukan uji coba, terdapat nilai reliabilitas 0,847. Adapun nilai konsistensi internal antar aitem dalam skala ini dimulai dari 0,202-0,635. Uji reliabilitas juga dilakukan pada tiap-tiap dimensi yaitu 0,664 pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy*, 0,875 pada dimensi *beliefs-oriented mental health literacy*, 0,742 pada dimensi *resource-oriented mental health literacy*.

Analisis data deskriptif dan crosstab digunakan dalam penelitian ini. Peneliti juga melakukan uji asumsi, menggunakan uji Chi-Square untuk melihat apakah uji asumsinya terpenuhi atau tidak. Selanjutnya, peneliti juga membuat kategorisasi guna melihat tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa yang ditinjau dari usia, jenis kelamin, semester dan perguruan tinggi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 348 mahasiswa dari 6 perguruan tinggi (PT) di Banda Aceh. Sebelum melakukan kategorisasi tingkat literasi kesehatan mental, maka terlebih dahulu dipaparkan data demografi sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Data Demografi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	94	27.0 %
Perempuan	254	73.0 %
Usia		
17-21 tahun	234	67.2%
22-26 tahun	114	32.8%
Semester		
1-5	140	40.2%
6-10	199	57.2%
11-14	9	2.6%
Perguruan Tinggi		
A K S	29	8.3%
A K T	19	5.5%
U A	108	31.0%
U M A	43	12.4%
U S M	34	9.8%
U S K	115	33.0%
Total	348	100 %

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa jumlah sampel penelitian mayoritas perempuan sebesar 73.0%. Berdasarkan usia mayoritas sampel berada pada rentang usia 17-21 tahun sebanyak 67.2%. Berikutnya, berdasarkan semester mayoritas sampel berada pada rentang semester 6-10 sebanyak 57.2%. Selanjutnya, berdasarkan perguruan tinggi mayoritas sampel berasal dari Universitas Syiah Kuala sebanyak 33.0%.

Tabel 2
Kategorisasi Tingkat Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Deskripsi Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Total (%)
Literasi Kesehatan Mental			100
Rendah	30	8.6	
Tinggi	318	91.4	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas sampel 318 (91.4%) memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi.

Tabel 3
Analisis Chi-Square Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Data Demografi

No	Deskripsi	Literasi Kesehatan Mental	
		<i>Pearson Chi-Square</i>	<i>Asymp.Sig (2- sided)</i>
1	Jenis Kelamin	2.809	.094
2	Usia	.228	.633
3	Semester	1.272	.529

*P<0.05= Signifikan

Berdasarkan data pada tabel 3 terlihat bahwa nilai *Asymp.sig (2-sided)* >0.05 berada pada kategori jenis kelamin, usia, dan semester sehingga dapat diartikan tidak berkontribusi atau tidak adanya hubungan antara jenis kelamin, usia dan semester dengan tingkat literasi kesehatan mental.

Tabel 4
Hasil Crosstab Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Data Demografi

Data demografi	Kategori			
	N	Tinggi (%)	Rendah (%)	Total (%)
Jenis kelamin				
Perempuan	254	236 (92.2%)	18 (7.1%)	100%
Laki-laki	94	82 (87.8%)	12 (12.8%)	
Usia				
17-21 tahun	234	215 (91.9%)	19 (8.1%)	100%
22-26 tahun	114	103 (91.4%)	11 (9.6%)	
Semester				
1-5	140	126 (90.0%)	14 (10.0%)	100%
6-10	199	183 (92.0%)	16 (8.0%)	
11-14	9	9 (100%)	0	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa kedua jenis kelamin memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Berdasarkan hasil uji crosstab, diketahui bahwa responden perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental lebih tinggi (92.2%) dibandingkan responden laki-laki (87.8%). Hasil analisis uji crosstab dengan usia menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi (diatas 90%), responden 17-21 (91.9%), dan pada responden 22-26 (91.4%). Selanjutnya, berdasarkan semester 11-14 memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (100%) dibandingkan dengan dua semester lainnya. Pada semester 1-5 mayoritas

sampel menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental tinggi (90.0%), dan pada semester 6-10 menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental tinggi (92.0%).

Tabel 5
Kategorisasi Dimensi-Dimensi Tingkat MHL pada Mahasiswa di Banda Aceh

No	Deskripsi Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Total (%)
1	Dimensi <i>knowledge-oriented mental health literacy</i>			100
	Rendah	50	14.4	
	Tinggi	298	85.6	
2	Dimensi <i>belief-oriented mental health literacy</i>			100
	Rendah	204	58.6	
	Tinggi	144	41.4	
3	Dimensi <i>resource-oriented mental health literacy</i>			100
	Rendah	92	26.4	
	Tinggi	256	73.6	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy* lebih tinggi (85,6%) daripada dua dimensi lainnya yaitu *belief-oriented mental health literacy* (41.4%), maupun *resource-oriented mental health literacy* (73.6%). Namun, untuk dimensi *belief-oriented mental health literacy* mayoritas responden menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental rendah yaitu 58.6%.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Banda Aceh memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, terutama pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy*. Menurut Gorczynski Sims-schouten, Hill dan Wilson (2017), secara keseluruhan mahasiswa dengan literasi kesehatan mental lebih tinggi memungkinkan mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Individu dengan literasi kesehatan mental tinggi lebih mungkin untuk mengenali gangguan mental dan juga mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat dibandingkan individu

dengan literasi kesehatan mental rendah yang cenderung memakai strategi koping tidak tepat seperti penggunaan alkohol juga obat-obatan lainnya (Jorm, 2012).

Sebuah ulasan mengenai literasi kesehatan mental, memaparkan bahwa faktor-faktor demografis memiliki hubungan terhadap tinggi rendahnya tingkat literasi kesehatan mental (Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin, & Sumantri, 2019). Menurut Furnham dan Swami (2018) tingkatan usia juga pendidikan berhubungan erat terhadap tingkat literasi kesehatan mental. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental masih menjadi masalah yang dihadapi individu dalam mencari bantuan profesional. Permasalahan tersebut terjadi karena adanya perbedaan budaya serta cara berkomunikasi antara individu dengan gangguan mental dan tenaga profesional (Syafitri & Wijayanti, 2017).

Pentingnya literasi kesehatan mental tidak hanya bagi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga terhadap keluarga dan para profesional yang berkecimpung dalam bidang kesehatan mental, serta komunitas yang mungkin belum atau kurang berpengalaman dalam pengetahuan (awam) mengenai gangguan mental (Compton, Hankerson-Dyson & Broussard, 2011). Hasil analisis juga dilakukan pada data demografi sampel penelitian, analisis dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Analisis pertama, berdasarkan data demografi yaitu melihat tingkat literasi kesehatan mental terhadap jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Gorczynski, dkk (2017), menemukan bahwa wanita memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Jenis kelamin merupakan faktor utama yang dapat memengaruhi pengetahuan individu dan sikapnya terhadap kesehatan mental (Holzinger, Floris, Schomerus, Carta, & Angermeyer, 2012). Pada penelitian, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok jenis kelamin mempunyai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Namun dalam penelitian ini tampaknya secara

umum jenis kelamin tidak memengaruhi literasi kesehatan mental. Gambaran ini berbeda dengan studi dari Gibbons, Thorsteinsson, dan Loi, 2015; Cotton, Wright, Harris, dan Jorm, 2006; Hadjimina dan Furnham (2017), yang menemukan secara umum pria memiliki tingkat literasi kesehatan mental lebih rendah dari pada wanita. Adanya perbedaan jenis kelamin dalam literasi kesehatan mental berarti adanya perbedaan dalam intervensi dini, sikap, dan pengetahuan yang idealnya setara baik pria maupun wanita sama-sama dapat terkena permasalahan kesehatan mental (Fitri, 2019).

Analisis kedua berdasarkan usia, memperlihatkan bahwa mayoritas sampel mempunyai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Handayani, Ayubi, dan Anshari (2020) pada dewasa awal diperoleh sebagian besar responden mampu mengenali gejala-gejala gangguan mental. Hal ini bermakna bahwa pengetahuan sampel usia dewasa awal mengenai indikasi gangguan mental cukup baik sehingga dapat mendorong individu dalam mencari pertolongan dari ahli atau profesional (Kutcher & dkk, 2016). Menurut Ybarra dan Suman (2008) salah satu sumber informasi individu usia dewasa awal adalah melalui internet karena internet dianggap dapat memberikan informasi yang relatif cepat serta tidak membutuhkan banyak usaha. Internet menyediakan berbagai informasi yang dibutuhkan. Menurut Qomariyah (2009) menjelaskan bahwa internet menyediakan banyak kemudahan kepada penggunanya.

Analisis ketiga berdasarkan semester, memperlihatkan bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat literasi kesehatan mental tinggi. Furnham dan Swami (2018) mengungkapkan bahwa kualifikasi pendidikan dapat menyebabkan perbedaan literasi kesehatan mental. Selanjutnya menurut Kutcher, Bagnell, dan Wei (2015), pendidikan merupakan struktur sosial dimana berbagai macam jenis literasi diajarkan. Pada penelitian ini, sampel merupakan mahasiswa dengan kualifikasi pendidikan lebih tinggi memungkinkan akses yang lebih besar terhadap informasi-informasi mengenai kesehatan mental.

Hasil analisis tambahan pada penelitian ini juga dilakukan terhadap dimensi literasi kesehatan mental untuk melihat tingkat dimensi literasi kesehatan mental yang dominan terhadap mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki tingkat pengetahuan (*knowledge*) yang lebih tinggi daripada dua dimensi lainnya, yaitu dimensi kepercayaan (*belief*), maupun dimensi sumber daya (*resource*). Hal tersebut bermakna bahwa sampel penelitian memiliki kemampuan dalam merekognisi berkembangnya gangguan mental sehingga dapat melakukan usaha pencarian bantuan sejak dini. Jorm (2011) menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan mental yang terlambat atau tidak mendapatkan bantuan dari profesional dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam merekognisi bahwa ia memiliki gangguan mental.

Dalam kajian psikologi kesehatan, persepsi individu dalam melakukan ataupun memilih perilaku sehat dapat dikaji dalam teori *Health Belief Model* (HBM) (Fanani, & Dewi, 2014). Menurut Conner (2005), HBM adalah kepercayaan individu dalam menentukan sikap untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku kesehatan, terdapat enam konstruk yaitu, *perceived susceptibility* (risiko dan kerentanan yang dirasakan), *perceived severity* (keyakinan terhadap suatu penyakit, berkaitan dengan informasi yang diperoleh), *perceived benefit* (pandangan terhadap nilai atau kegunaan dari perilaku sehat yang akan dilakukan), *perceived barriers* (hambatan yang dirasakan untuk berubah), *Cues to Action* (perilaku dipengaruhi oleh suatu hal untuk bertindak), motivasi (terkait dengan motivasi untuk selalu hidup sehat). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menemukan bahwa untuk meyakinkan atau mengubah suatu perilaku itu tidak mudah, tetapi perlu adanya keinginan dari individu sendiri untuk mengubahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Banda Aceh memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, terutama pada dimensi *knowledge* dibandingkan dua dimensi lainnya yaitu *belief* dan *resource*. Pada dimensi *belief* mahasiswa berada pada tingkat literasi kesehatan mental yang rendah. Berdasarkan analisa data sosiodemografi sampel penelitian pada jenis kelamin, usia, dan semester menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi berdasarkan kategorisasinya.

Saran

Hampir setiap individu dapat mengembangkan gangguan mental. Lingkungan kampus merupakan tempat bagi mahasiswa untuk menghabiskan waktunya, maka dari itu kampus bisa menjadi salah satu tempat untuk mahasiswa guna meningkatkan literasi kesehatan mental dengan adanya seminar mengenai kesehatan mental, kampanye, intervensi terhadap stigma negatif gangguan mental, serta membantu mereka yang membutuhkan akses mengenai kesehatan mental.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti literasi kesehatan mental, diharapkan untuk meneliti faktor lainnya yang memengaruhi literasi kesehatan mental, seperti budaya, dukungan keluarga, dukungan dari kelompok pertemanan, dan lain-lain, agar memperoleh hasil yang variatif. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan sampel penelitian atau melakukan penelitian pada mahasiswa kesehatan, mahasiswa secara umum dalam lingkup populasi yang lebih luas, kader kesehatan mental, atau pada satu komunitas dan wilayah tertentu secara lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(1), 1-10
- Asri. (2019, Desember 22). Mahasiswi yang meninggal tergantung di kamar kos diduga gunakan jilbab untuk mengakhiri hidupnya. *Serambinews*. <https://aceh.tribunnews.com/2019/12/22/mahasiswi-yang-meninggal-tergantung-di-kamar-kos-diduga-gunakan-jilbab-untuk-mengakhiri-hidupnya>
- Chang, C. (2008). Increasing mental health literacy via narrative advertising. *Journal of Health Communication*, 13, 37–55.
- Compton, M. T., Hankerson-Dyson, D., & Broussard, B. (2011). Development, item analysis, and initial reliability and validity of a multiple-choice knowledge of mental illnesses test for lay samples. *Psychiatry research*, 189(1), 141-148.
- Fanani, S., & Dewi, T. K. (2014). Health Belief Model Pada Pasien Pengobatan Alternatif Supranatural Dengan Bantuan Dukun. 3 (1). 54-59.
- Fitri, R. R. (2019). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*. 135-148.
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240–257.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *Bio Medical Central Psychiatry*, 10(113), 1-9.
- Gorczynski, P., Sims-schouten, W., Hill, D. & Wilson, J.C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *The Journal of Mental*
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. Perilaku dan promosi kesehatan. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2(1), 9-17. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>

- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med Educ* [Internet]. 2017; 17 (1): 1–14. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46, 3– 10.
- Holland, D., & Wheeler, H. (2016). College student stress and mental health: examination of stigmatic views on mental health counseling. *Michigan Sociological Review*, 30, 16–34.
- Holzinger, A., Floris, F., Schomerus, G., Carta, M. G., & Angermeyer, M. C. (2012). Gender differences in public beliefs and attitudes about mental disorder in western countries: A systematic review of population studies. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21, 73–85.
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). *Trend Literasi Kesehatan Mental. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. 11(1), 12-20
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Med J Aust*, 166(4), 182-186.
- Jorm, A.F. (2011). Mental health literacy empowering the community to take action for better mental health. *American Psychological Association*, 67(3), 231–243.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243, <http://dx.doi.org/10.1037/a0025957>
- Jung, H., Stenberg, K. V., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 278-286.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2016). Peran keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Diakses Pada 25 Juli 2020 dari <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

- Kementrian Kesehatan Indonesia, (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Diakses pada tanggal 25 Juli 2020 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kuswardana, D. P. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Help Siking Behavior Pada Remaja Dengan Status Mental Beresiko Depresi. Diakses dari http://digilib.uinsby.ac.id/34371/3/Dicky%20Prastya%20Kuswardana_J71214038.pdf
- Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary school: a Canadian approach. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 233-244.
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi dan pencegahan bunuh diri. Diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Situasi-dan-Pencegahan-Bunuh-Diri.pdf>
- Qomariyah, A. N. (2009). Perilaku Penggunaan Internet pada Kalangan Remaja di Perkotaan. Departemen Informasi dan Perpustakaan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga Surabaya. 6, 55-64.
- Ratri, N. (2020, Juli 27). Januari-Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi. *Jatimtimes*. <https://www.jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Reavley, N., McCann, T., & Jorm, A.F. (2012). Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6, 45–52.
- Sondakh, J. S. P., Theresa, R. M. (2020). Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Kedokteran*. 8(1), 906-917
- Susanti. R. (2019, November 4). *Siswa SMA dan Mahasiswa di Bandung Rentan Bunuh Diri, Unpad Lakukan Penelitian*. *Kompas*. <https://regional.kompas.com/read/2019/11/04/10551141/siswa-sma-dan-mahasiswa-di-bandung-rentan-bunuh-diri-unpad-lakukan>

- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 5 (1), 30-42
- Syafitri, D. U., & Wijayanti, N. (2017). Pentingnya literasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. *ResearchGate*, 1087-1095.
- Wong, K. (2006). Gender differences in mental health literacy of university students. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 4(1).
- Ybarra, M., & Suman, M. (2008). Reasons, assessments and actions taken: Sex and age differences in uses of Internet health information. *Health Education Research*. 23(3), 512-521. <https://doi.org/10.1093/her/cyl062>