

**GAMBARAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

**Taripah
NIM 20102020096**

Pembimbing:

**Nur Fitriyani Hardi, M. Psi.
NIP 19900327 201903 2 016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1713/Un.02/DD/PP.00.9/10/2024

Tugas Akhir dengan judul : GAMBARAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TARIPAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020096
Telah diujikan pada : Selasa, 20 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66fe14cb0ec40

Ketua Sidang
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 66fa4d0c63deb

Penguji I
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 66fb06730532

Penguji II
Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
SIGNED



Valid ID: 66fe5c9eebb2c

Yogyakarta, 20 Agustus 2024
UTN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Taripah
NIM : 20102020096
Judul Skripsi : Gambaran Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 07 Oktober 2024

Pembimbing,

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi
NIP. 19900327 201903 2 016

Mengetahui:
Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 19691214 199803 1002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taripah
NIM : 20102020096
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Gambaran Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 07 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Taripah

NIM 20102020096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Taripah
Tempat dan Tanggal Lahir	: Brebes, 25 Juli 2001
NIM	: 20102020096
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Ketanggungan, Kab. Brebes
No. HP	: 085227379614

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 07 Oktober 2024



STATE ISLAM UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terkira,

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua tercinta

Bapak Wastoha dan Ibu Turwi

Sebagai tanda bukti pertanggungjawaban atas segala jasa, rasa hormat, kasih sayang, dukungan, do'a dan pengorbanan yang tak terhingga.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

*“Makan dengan sehat, tidur dengan baik, bernapas dengan alam,
bergerak dengan harmoni”
(Jean Pierre Barral)*

*“Apa yang kita lihat mengubah apa yang kita ketahui,
Apa yang kita ketahui mengubah apa yang kita lihat”
(Jean Piaget)*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosial, dengan judul “Gambaran Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan, bantuan dan juga kerja sama dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, do’a dan tenaga untuk memberikan arahan, masukan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

5. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi dan nasihat kepada penulis selama proses perkuliahan
6. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapak Wastoha dan Ibu Turwi sebagai motivator dan *support system* yang tidak henti mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis.
7. Seluruh keluarga besar dari keluarga ibu maupun bapak yang telah memberikan dukungan, do'a maupun motivasi kepada penulis untuk semangat mengerjakan skripsi.
8. Ibu Nyai Anita Durrotul Yatimah, Ibu Nyai Isti Fuidah, dan Ibu Nyai Siti Mukhlisoh yang senantiasa memberikan do'a dan motivasi untuk kelancaran selama mengerjakan skripsi.
9. Seluruh keluarga besar Delila yang senantiasa memberikan motivasi, do'a dan dukungan, serta menemani penulis ziarah untuk bertawassul kepada para ulama agar dimampukan dalam mengerjakan skripsi.
10. dr. Erie Bambang Prijono Setyabudi Andar, Sp.BS(K), PAK(K) dan Tim Bedah Saraf yang telah membantu ibu melawan penyakitnya sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi di Rumah Sakit dengan tenang.
11. Teman-teman seperjuangan BKI Angkatan 20 yang telah membantu, memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan.

12. Teman-teman pondok pesantren Al-Barokah terutama Komplek Adduroh yang telah memberikan dukungan dan menemani penulis selama mengerjakan skripsi.
13. Seluruh pihak yang sudah memberikan motivasi, do'a, bantuan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Demikian atas segala do'a dan dukungan, serta bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan memperoleh kebaikan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis menerima masukan dan saran yang membangun sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik.

Yogyakarta, 07 Oktober 2024

Penulis



Taripah

NIM. 20102020096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

TARIPAH (20102020096). “Gambaran Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran literasi kesehatan mental dan upaya tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 503 mahasiswa. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik sampel yang digunakan adalah convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala literasi kesehatan mental. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya literasi kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berada pada kategori tinggi sebanyak 254 mahasiswa (50,5%), dan sebanyak 249 mahasiswa memiliki kategori sedang dengan presentase 49,5%, serta tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah. Aspek pengetahuan tentang masalah kesehatan mental mendapatkan skor total 10457 dengan presentase 69%; aspek keyakinan atau stereotip yang salah terhadap gangguan mental mendapatkan skor total 13138 dengan presentase 75%; aspek kemampuan pertolongan pertama dan perilaku mencari bantuan mendapatkan skor total 12948 dengan presentase 74%; Sedangkan aspek strategi membantu diri sendiri mendapatkan skor total 7576 dengan presentase sebesar 75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengetahui tentang masalah kesehatan mental yaitu mampu menerima informasi mengenai kesehatan mental, mengetahui stereotip yang salah mengenai gangguan mental, mampu memberikan pertolongan pertama dan menyediakan sumber bantuan untuk orang lain, serta mampu melakukan strategi untuk pertolongan diri pada masalah kesehatan mental yang dialami. Upaya tindak lanjut yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental yaitu melalui kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan kesehatan mental di lingkungan kampus serta melakukan promosi kesehatan mental melalui media online maupun media offline berupa konten dan poster.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Mahasiswa, Upaya Tindak Lanjut

ABSTRACT

TARIPAH (20102020096). "Description of Mental Health Literacy of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Students". Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, 2024.

This study aims to obtain a description of mental health literacy and follow-up efforts that need to be taken to improve mental health literacy of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta students. The research sample consisted of 503 students. This type of research is descriptive quantitative research. The population in this study were all undergraduate students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The sampling technique used was convenience sampling. Data collection was carried out using the Mental Health Literacy Scale. The results of the study showed that in general the mental health literacy of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta students was in the high category as many as 254 students (50.5%), and as many as 249 students had a moderate category with a percentage of 49.5%, and there were no students who had low levels of mental health literacy. The aspect of knowledge about mental health problems got a total score of 10457 with a percentage of 69%; the aspect of false beliefs or stereotypes about mental disorders got a total score of 13138 with a percentage of 75%; the aspect of first aid skills and help-seeking behavior got a total score of 12948 with a percentage of 74%; while the aspect of self-help strategies got a total score of 7576 with a percentage of 75%. These results indicate that students know about mental health problems, namely being able to receive information about mental health, knowing false stereotypes about mental disorders, being able to provide first aid and provide sources of help for others, and being able to carry out strategies for self-help for mental health problems experienced. Follow-up efforts that can be made to increase knowledge about mental health are through psychoeducational activities in the form of mental health counseling on campus and promoting mental health through online and offline media in the form of content and posters.

Keywords: *Mental Health Literacy, Students, Follow-up Efforts*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. Tinjauan Tentang Literasi Kesehatan Mental	16
B. Upaya Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental.....	25
C. Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental dan Upaya Peningkatan Literasi Kesehatan Mental	30
D. Literasi Kesehatan Mental Menurut Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Instrumen Penelitian.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Validitas dan Reliabilitas	44

F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Hasil Analisis Data Kuantitatif	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental dan Upaya Tindak Lanjutnya	31
Tabel 3. 1 Skor Skala Literasi Kesehatan Mental	43
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Literasi Kesehatan Mental Sebelum Uji Coba	43
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Literasi Kesehatan Mental Setelah Uji Coba	45
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental	46
Tabel 4. 1 Detail Responden	50
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Masa Studi	53
Tabel 4. 3 Mean Hipotetik Skala Literasi Kesehatan Mental	55
Tabel 4. 4 Skor Skala Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Aspek	56
Tabel 4. 5 Skor Skala Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Fakultas	60
Tabel 4. 6 Data Aspek Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4. 7 Data Aspek Berdasarkan Masa Studi.....	63
Tabel 4. 8 Data Aspek Berdasarkan Fakultas	64

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4. 2 Responden Berdasarkan Usia	52
Gambar 4. 3 Distribusi Kategorisasi Skala Literasi Kesehatan Mental	56
Gambar 4. 4 Skor Skala Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Gambar 4. 5 Skor Skala Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Masa Studi	59



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana individu mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya aspek ini dalam kehidupan sehari-hari. Tahun 2024 menjadi tahun yang penuh dengan dinamika bagi kesehatan mental di Indonesia. Menurut data WHO, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% pada tahun 2021, dengan angka depresi mencapai 6,6%. Angka ini diperkirakan dapat terus meningkat di tahun 2024, terutama akibat dari dampak pandemic COVID-19 yang berkepanjangan.¹

Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan masyarakat, dalam penelitian Winurini didapatkan hasil bahwa masyarakat menjadi lebih mudah gelisah, takut dan khawatir serta merasakan gangguan-gangguan kesehatan mental yang muncul disebabkan karena memiliki keterkaitan adanya rasa ketakutan berlebih tertularnya virus ini dikarenakan terjadinya perubahan di lingkungan sosial secara mendadak.² Hal ini diperkuat penelitian Brooks (dkk)

¹ Kompasiana, Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan, Kompasiana (2024), Di akses pada tanggal 08 September 2024 pukul 13:25 dari https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan?page=2&page_images=1

² Winurini, Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19, *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, vol. 12:15 (2020), hlm. 15.

yang menyebutkan dampak psikologis yang diakibatkan karena adanya pandemi seperti gangguan pasca trauma, kegelisahan dan ketakutan, kebingungan, frustasi, insomnia dan rasa ketidakberdayaan.³

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang, termasuk mahasiswa yang sedang menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Di tengah tuntutan akademik yang tinggi, masalah kesehatan mental sering kali muncul sebagai dampak dari pasca COVID-19, beban stress, kecemasan, dan tekanan sosial. Kesehatan mental yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa perlu mendapat penanganan yang lebih serius. Karena dampak yang ditimbulkan oleh permasalahan tersebut tidak hanya di level individu/mahasiswa, namun pada level kelompok/interpersonal sampai level institusional. Mahasiswa dengan gangguan mental dapat mempengaruhi pada akademisnya. Pada level interpersonal, mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental cenderung bermasalah secara emosi, menunjukkan perilaku tidak baik dan berbahaya yang mungkin dapat mengganggu hubungan mereka dengan pihak lainnya. Secara institusional, kondisi kesehatan jiwa mahasiswa secara tidak langsung dapat mempengaruhi pencapaian visi dan misi dari perguruan tinggi.⁴

³ Brooks, dkk., The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of The Evidence, vol. 395:10227, 2020.

⁴ Esa Nur Wahyuni & Khairul Bariyyah, Apakah Spiritualitas Berkontribusi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?, *Jurnal EDUCATIO*, vol. 5:1 (2019), hlm. 47.

Tingginya masalah kesehatan mental salah satunya disebabkan oleh masih kurangnya pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang kesehatan mental. Padahal informasi mengenai kesehatan mental dan cara penanganannya banyak ditemukan di berbagai media, seperti halnya media digital. Saat ini kemampuan masyarakat dalam memahami informasi di ranah digital yang berkembang dalam jaringan internet sudah semakin maju.⁵

Berkembangnya jaringan internet ini seharusnya menjadikan informasi mengenai kesehatan mental mudah didapatkan di berbagai media sosial yang digunakan. Namun berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa kecenderungan membaca masyarakat Indonesia sangat kurang.⁶ Oleh karena itu, kurangnya minat masyarakat pada literasi dapat menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pengolahan informasi yang baik dan benar.

Belum adanya sosialisasi secara merata tentang kesehatan mental membuat mahasiswa minim informasi tentang jenis-jenis gangguan mental beserta gejalanya serta apa langkah yang harus dilakukan bila mengalaminya. Informasi tentang kesehatan mental disebut juga dengan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan kepercayaan tentang gangguan mental yang membantu individu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental tersebut. Jorm kemudian menyempurnakan definisi literasi kesehatan mental dengan memasukan pengetahuan yang bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang, termasuk

⁵ Yurida Nor Aula & Faridha Nur Hayati, Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Surabaya, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 8:1 (2020), hlm. 140.

⁶*Ibid*, hlm. 140.

pengetahuan tentang mengenali dan mencegah gangguan mental, strategi membantu diri sendiri yang efektif untuk masalah ringan hingga sedang, serta keterampilan untuk memberikan pertolongan pertama ketika membantu orang lain.⁷

Literasi kesehatan mental termasuk didalamnya berupa kemampuan dalam mengenali gangguan kesehatan mental yang spesifik, keyakinan atau kepercayaan terhadap suatu gangguan mental, kemampuan pertolongan pertama dan perilaku mencari bantuan, serta upaya dalam memahami dan membantu diri sendiri dalam menjaga kesehatan mental. Semakin tinggi pemahaman individu terkait kesehatan mental, mereka semakin dapat mendeteksi gangguan mental dan mengelolanya secara efektif.⁸

Menurut Handayani (dkk) tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi mendorong individu bersedia menggunakan layanan kesehatan jiwa sehingga gangguan mental yang mereka alami dapat diberikan penanganan profesional. Sedangkan, individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung memiliki persepsi yang keliru mengenai gangguan mental sehingga mereka tidak mencari penanganan dengan tepat.⁹ Sebagaimana Maya dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa tingkat literasi kesehatan mental individu secara signifikan berkontribusi positif terhadap sikap individu dalam

⁷ Azmul, dkk., Trend Literasi Kesehatan Mental, *ANALITIKA: Jurnal Magister Psikologi UMA*, vol. 11:1 (2019), hlm. 13.

⁸ A F Jorm, dkk., 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*, vol. 166:4 (1997), hlm. 185.

⁹ Handayani, dkk., Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental: Perilaku dan Promosi Kesehatan, *Indonesian Psychiatry*, vol. 177:5 (2020).

mencari bantuan profesional untuk penyelesaian masalahnya.¹⁰ Hal ini diperkuat oleh Novianty dalam penelitiannya yang mendeskripsikan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap individu dalam menyikapi gangguan mental yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain disekitarnya.¹¹ Artinya adalah tingkat literasi kesehatan mental rendah menjadikan individu mudah terpengaruh terhadap stigma tentang gangguan mental, selain itu berpengaruh terhadap keyakinan yang salah mengenai penyebab gangguan mental yang akhirnya berimbas pada perilaku dalam mencari bantuan untuk menangani gangguan mentalpun kurang tepat.

Literasi kesehatan mental yang rendah seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi yang akurat. Sebagian orang masih belum memahami tanda-tanda gangguan mental atau cara mengatasinya, sehingga kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental menjadi minim. Selain itu, masih terdapat daerah yang minim akses ke layanan kesehatan mental seperti layanan konseling atau terapi yang masih terbatas. Hal tersebut menghalangi individu untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Sebagaimana penelitian Munira (dkk) bahwa layanan kesehatan mental di daerah pedesaan Indonesia tidak dapat diakses karena kurangnya ketersediaan tenaga kesehatan mental dan kendala geografis. Selain itu, jarak tempuh yang jauh juga dikaitkan

¹⁰ Maya, Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, vol. 7:1 (2021), hlm. 26.

¹¹ Novianty, Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental, *Analitika*, vol. 9:2 (2017), hlm. 72.

dengan beban finansial bagi penyandang disabilitas mental dalam mengakses layanan kesehatan mental.¹²

Beberapa tantangan yang ditemui saat ini terkait literasi kesehatan mental adalah masih adanya stigma dan diskriminasi. Sebagian individu masih memiliki pandangan yang negatif terhadap gangguan mental sehingga mengakibatkan stigma. Hal ini membuat individu enggan mencari bantuan atau mengungkapkan masalah mereka. Beberapa orang percaya bahwa gangguan mental adalah tanda kelemahan, bukan permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian medis. Selain itu, orang-orang dengan gangguan mental tidak mencari pertolongan karena mereka takut orang lain akan bereaksi negatif terhadap mereka. Beberapa stigma juga muncul dari reaksi yang diberikan oleh tenaga kesehatan mental sendiri. Penelitian sebelumnya ditemukan bahwa sikap negatif tenaga kesehatan mental terhadap pasien menyebabkan pasien menunda atau menghentikan pengobatan.¹³

Kurangnya dukungan dari lingkungan sosial juga menjadi tantangan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Karena lingkungan sosial yang tidak mendukung dapat menghambat individu dalam mengelola kesehatan mental mereka. Bahkan hubungan yang negatif atau toksik dapat memperburuk kondisi mental individu. Sehingga dukungan dari lingkungan sekitar menjadi penting demi terciptanya mental yang sehat dan perilaku saling tolong menolong untuk bersama-sama menjaga kesehatan mental. Dukungan

¹² Barries and Facilitators to Access Mental Health Services among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study, *Belitung Nursing Journal*, vol. 9:2 (2023), hlm. 115.

¹³ Barley, dkk., Stigma About Depression and its Impact on Help-Seeking Intentions, *Austrian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 40:1 (2006), hlm. 52

merupakan salah satu faktor yang menjembatani orang dengan gangguan mental untuk mengakses layanan kesehatan mental. Selain itu, dukungan juga dianggap sebagai faktor penting dalam mengurangi kesenjangan pengobatan dan stigma. Dukungan positif yang diberikan keluarga dan lingkungan sekitar kepada penderita gangguan mental dapat memberikan mereka rasa nyaman, dan termotivasi untuk menjalani perawatan psikiatrik. Rasa aman dirasakan sebagai penerimaan terdekat individu terhadap kondisi penderita gangguan mental, sehingga mereka memiliki motivasi untuk menjalani perawatan di layanan kesehatan.¹⁴

Lingkungan berkontribusi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, termasuk lingkungan pendidikan. Namun kurikulum pendidikan saat ini masih belum mencakup topik kesehatan mental. Sehingga menyebabkan peserta didik sebagai generasi muda tumbuh tanpa pengetahuan yang memadai tentang isu kesehatan mental ini.

Berkaitan dengan pentingnya literasi kesehatan mental, lembaga pendidikan merupakan salah satu pihak yang perlu berperan dalam promosi literasi kesehatan mental untuk peserta didiknya. Mengedukasi mahasiswa mengenai literasi kesehatan mental sangat penting demi mewujudkan mahasiswa yang sehat mental. *Canadian Alliance on Mental Health (CAMIMH)* menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan

¹⁴ Barries and Facilitators to Access Mental Health Services among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study, *Belitung Nursing Journal*, vol. 9:2 (2023), hlm. 115.

mental adalah berbagai keterampilan sosial dan kognitif yang mendukung promosi kesehatan mental itu sendiri.¹⁵

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental menurut Natasubagyo dan Kusromaninah adalah psikoedukasi. Psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang gangguan mental serta mendorong keterlibatan masyarakat dalam pengobatan gangguan psikologis seperti skizofrenia dan depresi sehingga dapat mengurangi stigma negatif di masyarakat.¹⁶ Hal ini diperkuat oleh penelitian Sarita (dkk) melalui kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan dan pemasangan poster di tempat-tempat yang sering dilewati warga.¹⁷ Hasilnya adalah kegiatan tersebut dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik terkait kesehatan mental dan mulai terbuka untuk mencari bantuan profesional jika mengalami keluhan psikologis.

Setiap lembaga pendidikan memiliki upaya tersendiri dalam meningkatkan literasi kesehatan mental peserta didiknya, salah satunya UIN Sunan Kalijaga. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki populasi mahasiswa yang beragam, yang tidak terlepas dari tantangan dalam menjaga kesehatan mental para mahasiswanya. Oleh karena itu, penelitian ini dirasa perlu untuk memberikan

¹⁵ Sarah, dkk., Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental, *Jurnal Komunikasi*, vol 12:2 (2020), hlm. 193.

¹⁶ Natasubagyo dan Kusrohmaniah, Efektivitas psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, vol. 5:1 (2019), hlm. 31

¹⁷ Sarita, dkk., Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Psikologis di Desa Setia Mekar Bekasi, *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, vol. 3:1 (2024), hlm. 32.

gambaran lebih jelas mengenai sejauh mana mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang tepat terkait kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program-program bimbingan dan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, peneliti juga ingin mengeksplorasi upaya peningkatan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dan pengampu kebijakan dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental pada mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana gambaran literasi kesehatan mental mahasiswa dan upaya tindak lanjut apa yang dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan gambaran literasi kesehatan mental dan upaya tindak lanjut untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

- a. Perkembangan ilmu pengetahuan secara umum dan ilmu bimbingan dan konseling islam secara khusus.
- b. Harapannya, penelitian ini dapat berguna bagi penelitian lebih lanjut yang menggunakan topik serupa, yaitu mengenai literasi kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor, guru BK, pekerja sosial (peksos), dan BK di perguruan tinggi khususnya dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental.

E. Kajian Pustaka

Sebagaimana referensi dalam melakukan penelitian, peneliti melakukan penelusuran dan pencarian referensi yang relevan dengan penelitian ini, sehingga menemukan letak perbedaan topik penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, berikut referensi yang ditemukan oleh peneliti berkaitan dengan gambaran literasi kesehatan mental dan upaya tindak lanjut untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Azmul (dkk) pada tahun 2019.¹⁸ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui trend literasi kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi dan kebutuhan edukasi yang tinggi terkait kesehatan mental. Kaitannya dengan trend literasi kesehatan mental, maka penelitian ini menjadi acuan dasar terkait pentingnya literasi kesehatan mental. Meningkatnya literasi kesehatan mental secara otomatis dapat meningkatkan pengetahuan individu terhadap penanganan gangguan mental, baik pada diri sendiri maupun ketika memberikan pertolongan pertama pada individu lain, sehingga dampak dari meningkatnya literasi kesehatan mental tidak hanya pada mahasiswa, tetapi juga mencakup seluruh lapisan masyarakat lainnya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dias (dkk) pada tahun 2018.¹⁹ Hasil penelitian ini berupa uji validitas alat ukur literasi kesehatan mental menggunakan aspek-aspek literasi kesehatan mental. Hasil penelitian ini menjadi acuan penulis kaitannya adalah untuk mengukur tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa berdasarkan aspek pengetahuan mahasiswa mengenai masalah kesehatan mental, keyakinan atau stereotip yang salah mengenai gangguan mental, keterampilan pertolongan pertama

¹⁸ Azmul, dkk., Trend Literasi Kesehatan Mental, *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, vol. 11:1 (2019), hlm. 12.

¹⁹ Pedro Dias, dkk., Mental Health Literacy in Young Adults: Adaptation and Psychometric Properties of the Mental Health Literacy Questionnaire, *PMC: PubMed Central*, vol. 15:7 (2018).

dan perilaku mahasiswa dalam mencari bantuan, serta strategi mahasiswa dalam membantu diri sendiri terkait kesehatan mental.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sarbhan (dkk) pada tahun 2022.²⁰

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* untuk mengeksplorasi adanya faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gender merupakan determinan signifikan yang mempengaruhi literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan adanya penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat literasi kesehatan mental, maka penelitian ini menjadi salah acuan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat literasi kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perempuan menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi untuk mengenali gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Louise (dkk) pada tahun 2018.²¹

Penelitian ini menggunakan metode survey epidemiologi dengan sampel kelompok nasional orang dewasa berusia 18 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan literasi kesehatan mental yang dipengaruhi oleh perbedaan usia. Orang yang lebih muda (usia 18-24 tahun) memiliki pengetahuan lebih akurat dibandingkan orang tua (di atas 70 tahun) seputar literasi kesehatan mental terkait pengenalan dan pengobatan depresi dan skizofrenia. Hal ini menjadi sumber dasar bahwa

²⁰ Sarbhan Singh, dkk., The Determinants of Mental Health Literacy among Young Adolescents in Malaysia, *PMC: PubMed Central*, vol. 19:6 (2022).

²¹ Louise, dkk., Age Differences in Mental Health Literacy, *BMC Public Health*, vol. 8:125 (2018).

tinggi rendahnya tingkat literasi kesehatan mental dipengaruhi oleh usia. Usia dewasa cenderung memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan usia yang lebih tua.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sarita (dkk) pada tahun 2024.²² Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menyebutkan bahwa metode untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dengan memberikan psikoedukasi kepada warga. Sebelum melakukan psikoedukasi, dilakukan asesmen terlebih dahulu untuk menentukan psikoedukasi yang tepat. Hasilnya adalah warga jadi paham mengenai gangguan psikologis, ciri atau gejalanya, faktor penyebabnya, serta penanganan gangguan psikologis tersebut. Kaitannya dengan penelitian ini adalah psikoedukasi sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Psikoedukasi dapat dilakukan secara langsung dengan tatap muka maupun tidak langsung dengan menggunakan leaflet atau materi dalam bentuk lain.
6. Hasil penelitian Sumi dan Martomo pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan tentang literasi kesehatan mental efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.²³ Psikoedukasi yang dilakukan berupa penyuluhan dan konsultasi lanjutan

²² Sarita Candra M, dkk., Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Psikologis di Desa Setia Mekar Bekasi, *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, vol. 3:1 (2024), hlm. 26.

²³ Sumi Lestari dan Martomo Wahyudianto, Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata, *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, vol. 4:2 (2022), hlm. 146.

secara private (satu persatu) bagi warga yang ingin berkonsultasi. Hasil penelitian tersebut menjadi pertimbangan mengenai upaya tindak lanjut berupa psikoedukasi dengan penyuluhan tentang literasi kesehatan mental dan konsultasi lanjutan secara private untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Patrick pada tahun 2023 mengenai alat komunikasi digital yang dapat digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan menunjukkan bahwa alat komunikasi digital seperti aplikasi kesehatan seluler, *telemedicine* dan sumber informasi kesehatan daring untuk mempromosikan kesehatan bermanfaat untuk meningkatkan literasi kesehatan.²⁴ Kaitannya dengan penelitian ini adalah pemanfaatan teknologi media digital menjadi salah satu upaya tindak lanjut yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Pemanfaatan aplikasi kesehatan seluler dan media digital melalui konten diberbagai media sosial untuk mempromosikan edukasi kepada mahasiswa, mendukung pengelolaan diri dan pilihan pengobatan dan meningkatkan pengambilan keputusan klinis.

Beberapa penelitian yang dijadikan sebagai kajian pustaka di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa isu mengenai kesehatan mental sudah tidak asing lagi di berbagai kalangan termasuk kalangan mahasiswa. Beberapa mahasiswa yang mengalami gangguan mental namun belum mampu

²⁴ Patrick J Fitz, Improving Health Literacy Using The Power of Digital Communications to Achieve Better Mental Health Outcomes for Patients and Practitioners, *PMC: PubMed Central*, 2023.

menanganinya dengan baik. Sehingga diperlukan adanya literasi kesehatan mental yang berupa pengetahuan individu terhadap penanganan gangguan mental, baik pada diri sendiri maupun ketika memberikan pertolongan pertama pada individu lain. Maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui gambaran literasi kesehatan mental dan upaya tindak lanjut untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pada umumnya literasi kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berada pada kategori tinggi sebanyak 254 mahasiswa (50,5%), dan sebanyak 249 mahasiswa memiliki kategori sedang dengan presentase 49,5%, serta tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah. Aspek pengetahuan tentang masalah kesehatan mental mendapatkan skor total 10457 dengan presentase 69%; aspek keyakinan atau stereotip yang salah terhadap gangguan mental mendapatkan skor total 13138 dengan presentase 75%; aspek kemampuan pertolongan pertama dan perilaku mencari bantuan mendapatkan skor total 12948 dengan presentase 74%; Sedangkan aspek strategi membantu diri sendiri mendapatkan skor total 7576 dengan presentase sebesar 75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengetahui tentang masalah kesehatan mental yaitu mampu menerima informasi mengenai kesehatan mental, mengetahui stereotip yang salah mengenai gangguan mental, mampu memberikan pertolongan pertama dan menyediakan sumber bantuan untuk orang lain, serta mampu melakukan strategi untuk pertolongan diri pada masalah kesehatan mental yang dialami.

Berkaitan dengan rendahnya presentase pengetahuan tentang masalah kesehatan mental, maka perlu diadakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan

kesehatan mental di lingkungan kampus. Upaya lainnya yang dapat dilakukan adalah melakukan promosi kesehatan mental melalui media online maupun media offline berupa konten dan poster.

B. Saran

Berdasarkan pengalaman melaksanakan penelitian ini diharapkan mengenai gambaran literasi kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada bagian ini peneliti hendak memberikan saran yang sekiranya dapat berguna, diantaranya:

1. Penelitian selanjutnya, peneliti perlu mempertimbangkan instrumen literasi kesehatan mental. Dengan memilih instrumen yang benar-benar tepat dan sesuai dengan subjek penelitian.
2. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Fakultas Adab dan Ilmu Budaya perlu dilakukan berbagai upaya dalam rangka meningkatkan literasi kesehatan mental, dikarenakan mendapatkan total skor paling rendah dibandingkan fakultas lainnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa adalah kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan mengenai kesehatan mental.
3. UIN Sunan Kalijaga terutama Program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang dalam hal ini adalah salah satu program studi yang menyediakan fasilitas konseling bagi mahasiswa. Kedepannya fasilitas maupun program konseling yang ada di UIN Sunan Kalijaga lebih didukung dan dikembangkan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi, A., Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat, *Jurnal diklat Keagamaan*, vol. 10:4, 2016.
- Amirah, Nayla, .A., Tahta, M. T., Talitha, Y. R., Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam, *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, vol. 1:5, 2023.
- Anditasari, P., Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Covid-19), *Khazanah Multidisiplin*, vol. 4:1, 2023.
- Ariadi, P., Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Syifa Medika*, vol. 3:2
- Ariani, D. D., Nugroho. P. A., Amelia, F., Assari, F., Amalia, R., Ulandari, A., Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 9:8, 2024.
- Aula, Y.N., & Nurhayati, F., Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Surabaya, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 8:1, 2020.
- Barley, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H., Stigma About Depression and its Impact on Help-Seeking Intentions, *Austrian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 40:1, 2006.
- Brooks, S. K., Webster, Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J., The Osychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of The Evidence, vol. 395:10227, 2020.
- Buvinic, M., Medici, A., Fernandez, E., & Torres, A., Gender Differentials in Health In Jamison, *Disease Control Priorities in Developing Countries*, *Oxford University Press*, 2006.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., Naomi, N. M., Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Selaras*, vol 3:2, 2020.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., Palha, F., Mental Health Literacy in Young Adults: Adaptation and Psychomertic Properties of the Mental Health Literacy Questionnaire, *PMC: PubMed Central*, vol. 15:7, 2018.
- Dias, P., Campos, L., Costa, M., Rabin, L., Miles, R., Lestari, S., Feraihan, R., Pant, N., Sriwichai, N., Boochieng, W., & Yu, L. Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version for Adults (MHLq-SVa): validation study in China, India, Indonesia, Portugal, Thailand, and The United States. *BMC Psychiatry*, vol. 22:713, 2022.

- Estherita, Novianty, A., Literasi Kesehatan Mental Positif pada Remaja dan Dewasa Awal, *ANALITIKA: Jurnal Magister Psikologi UMA*, vol. 13:2, 2021.
- Farrer, L., Leach, L., Griffiths, K. M., Christensen, H., Jorm, A. F., Age Differences in Mental Health Literacy, *BMC Public Health*, vol. 8:125, 2018.
- Fitz, P. J., Improving Health Literacy Using The Power of Digital Communications to Achieve Better Mental Health Outcomes for Patients and Practitioners, *PMC: PubMed Central*, 2023.
- Grace, S. B., Tandra. A. G. K., Mary., Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental, vol. 12:2, 2020.
- Hamdani & Afifuddin, Bimbingan dan Konseling, (Bandung: Pustaka Setia, 2012).
- Handayani, R., Wahyuni E., Marjo, H., Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Mental pada Peserta Didik Sekolah menengah Pertama, *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesi*, vol. 9:2, 2021.
- Handayani, T., Ayibi, D., & Anshari, D., Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental: Perilaku dan Promosi Kesehatan, *Indonesian Psychiatry*, vol. 177:5, 2020.
- Heni, N., Kesehatan Mental perspektif Zakiah Drajat, *Skripsi* (Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga), 2017.
- Idham, A. F., Rahayu, P., As Sahih, A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A, Trend Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, vol. 11:1, 2019.
- Indistra, N. D. S., Pentingnya Pelatihan Psychological First Aid bagi Guru untuk Lingkungan Pendidikan yang Sehat Mental, *Pusat Kajian Psikologi Komunitas dan Budaya*, 2023.
- Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P., 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*, vol. 166:4, 1997.
- Jung, H., Kirk, Davis, R., Expanding a Measure of Mental Health Literacy; Development and Validation of a Multicomponent Mental Health Literacy Measure, *Psychiatry Research*, vol. 243, 2016.
- Kompasiana. (n.d.)., *Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan*. Kompasiana.com, Diambil 08 September 2024, dari https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan?page=2&page_images=1
- Kutcher, S., Bagnell, A., Wei, Y., Review Mental Health Literacy in Secondary School: a Cannadian Approach, *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, vol. 24:2, 2015.

- Latha, K., Meena, K. S., Pravitha, Dasgupta, M., Chaturvedi, S. K., Effective Use of Social Media Platforms for Promotion of Mental Health Awareness, *PMC: PubMed Central*, vol. 9:124, 2020.
- Lestari, S., Wahyudianto, M., Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata, *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, vol. 4:2, 2022.
- Lewis, J. A., Michael, D. L., Community Counseling a Multicultural Social Justice Perspective, *Belmont –USA: Book/Cole-Cengage Learning*, 2011.
- Mahardika, H. F. K., Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental dengan Stigma Gangguan Jiwa di Masyarakat Desa Soko Kecamatan Bagelen Kabupaten Purworejo, *Skripsi*, Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr, Soebandi, 2021.
- Mangindaan, K. A., Rahman, A., Adam, H., Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado, *Jurnal Bios Logos*, vol. 14:1, 2024.
- Maya, N., Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, vol. 7:1, 2021.
- Merida, S. C., Ramadhani, Delcielo, M., Zikri, Athallah, Setawati, Salsabila, Zaliha, Meliani, Arianto, W., Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Psikologis di Desa Setia Mekar Bekasi, *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, vol. 3:1, 2024.
- Mulyani, S., & Habib, M., Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam, *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1:2, 2020.
- Munira, L., Liamputtong, P., & Viwattanakulvanid, P., Barriers and Facilitators to Access Mental Health Services among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study, *Belitung Nursing Journal*, vol. 9:2, 2023.
- Musnamar, T., *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta; UII Press), 1992.
- Muzaki & Saputra, A., Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental, *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, vol. 2:2, 2019.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S., Efektivitas psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, vol. 5:1, 2019.
- Novianty, A., Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental, *Analitika*, vol. 9:2, 2017.

- Pawlak, R., Economic Considerations of Health Literacy, *Nurse Econ*, vol. 23:4, 2005.
- Putri, I. D. A., Peran Literasi Kesehatan Mental, Locus Kontrol dan Gender Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Mahasiswa, *Jurnal RAP UNP*, vol. 13:2, 2022.
- Qalyubi, S. (n.d.)., *Depresi Menurut Al Qur'an: Jenis, Pengertian dan 7 Terapi Qur'ani*. uin-suka.ac.id. Diambil 17 Januari 2024, dari <https://uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/66/depresi-menurut-alqur'an-jenis-pengertian-dan-terapi-qurani>
- Ramadhani, F., Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kesehatan di Daerah Istimewa Yogyakarta, *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2021.
- Ridlo, I. A., Zein, R. A., Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual, *Buletin Penelitian Kesehatan*, 2018.
- Ririn, G., Ariana, A. D., Sikap terhadap Gangguan Mental pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Berdasarkan Jenis Kelamin, *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 1:1, 2021.
- Rochani, M, S., *Metodologi Penelitian*, Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada, 2021.
- Safitri, S. D., Rosini, Wicaksono, H., Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Poster Digital terhadap Peningkatan pengetahuan pada Mahasiswa Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, vol. 6:1, 2021.
- Saputra, A., & Suryadi, A., Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam, *Jurnal Perspektif*, vol. 1:4, 2022.
- Sari, D., *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri terhadap Intensi Pencarian Bantuan Psikologis Profesional*, Skripsi, Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan ampel Surabaya, 2022.
- Sholiha, A., Gambaran Literasi Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 10 Jakarta, *Skripsi*, Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2021.
- Singh, S., Zaki, R. A., Farid, N. D., Kaur, K., The Determinants of Mental Health Literacy among Young Adolescents in Malaysia, *PMC: PubMed Central*, vol. 19:6, 2022.
- Singleton, K., & Krause, E., Understanding Cultural and Linguistic Barriers to Health Literacy, *The Online Journal of Issues in Nursing*, vol. 58:4, 2009.
- Smith, C., Shochet, I., The Impact of Mental Health Literacy on Help-Seeking Intentions: Results of a Pilot Study with First Year Psychology Students, *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 13:2, 2011.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Sumartono & Astuti. H., Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan, *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, vol. 15:1, 2018.
- Syafitri, D. U., Rahmah, L., Program Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Siswa SMA Al Islam Sultan Agung 3 Semarang, *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 8:1, 2024.
- Syam, S., Syahrir, M. S., Satria, M. A., & Umar, F., Penyuluhan Kesehatan Mental dan Perilaku pada Mahasiswa Terdampak Bencana Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda, *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol. 6:9, 2023.
- Tanzeh, A., *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Teras, 2009.
- Ulfah, Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, *Journal Education and Islamic Studies*, vol. 1:2, 2023.
- Wahyuni, E.N., & Bariyyah, K., Apakah Spiritualitas Berkontribusi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?, *Jurnal EDUCATIO*, vol. 5:1, 2019.
- Wahyuni, E., & Fitri, S., Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring, *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4:3, 2022.
- Weiss, B., Health Literacy and Patient's Safety: Help Patients Understand, Manual for Clinicians edition. Chicago: American Medical Association Foundation, AMA Foundation, 2007.
- Widyana, N., *Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dengan Mental Illness Stigma pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya*, Skripsi, Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Winurini, S., Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19, *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, vol. 12:15, 2020.
- Zakaria, S. Z., *Gejala Depresi Menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)*. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020.