
Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa

¹Zahara Fonna, ²Asnawi Abdullah, ³Vera Nazhira Arifin

^{1,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

²Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

How to cite (APA)

Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa . *Journal of Public Health Innovation*, 5 (1), 120–129. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1440>

History

Received: 30 September 2024

Accepted: 21 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Zahara Fonna, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh; fonnazahara425@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Literasi Kesehatan adalah kemampuan individu untuk memahami dan menggunakan informasi kesehatan dasar untuk membuat keputusan yang tepat. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental mahasiswa, seperti penggunaan media, jenis kelamin, peran orang tua, dan teman sebaya, melalui kuesioner.

Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, dilakukan pada 82 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, dari 30 Januari hingga 10 Februari 2024.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan 84,1% mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental tinggi. Penggunaan media 67,07%, perempuan 73,17%, peran orang tua 60,98%, dan peran teman sebaya 69,51%. Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan penggunaan media ($P=0,005$), peran orang tua ($P=0,002$), dan peran teman sebaya ($P=0,001$), namun tidak dengan jenis kelamin ($P=0,122$). Analisis multivariat menemukan penggunaan media ($P=0,014$, $OR=8,17$), peran orang tua ($P=0,018$, $OR=9,23$), dan peran teman sebaya ($P=0,025$, $OR=7,41$) sebagai faktor signifikan.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental mahasiswa dengan penggunaan media, peran orang tua, dan teman sebaya, namun tidak dengan jenis kelamin.

Kata Kunci : Literasi kesehatan mental, penggunaan media, jenis kelamin, peran orang tua, peran teman sebaya

ABSTRACT

Background: Health Literacy is an individual's ability to understand and use basic health information to make appropriate decisions. This research aims to identify factors that influence students' Mental Health Literacy, such as media use, gender, role of parents and peers, through a questionnaire.

Method: This research is descriptive analytical with a cross-sectional approach, conducted on 82 students of the Faculty of Public Health, Muhammadiyah University of Aceh, from January 30 to February 10 2024.

Result: The results of univariate analysis show that 84.1% of students have high mental health literacy. Media use 67.07%, women 73.17%, role of parents 60.98%, and role of peers 69.51%. Bivariate analysis showed a significant relationship between mental health literacy and media use ($P=0.005$), parental role ($P=0.002$), and peer role ($P=0.001$), but not with gender ($P=0.122$). Multivariate analysis found media use ($P=0.014$, $OR=8.17$), parental role ($P=0.018$, $OR=9.23$), and peer role ($P=0.025$, $OR=7.41$) as significant factors.

Conclusion: There is a significant relationship between student mental health literacy and media use, the role of parents, and peers, but not with gender.

Keyword : Mental Health Literacy, Media Use, Gender, The Role of Parents and the Role of Peers

Pendahuluan

Kesehatan tidak semata-mata merujuk pada kondisi fisik atau fisiologis. Pengertian kesehatan juga tidak hanya didasarkan pada ketiadaan penyakit (RB. Asyim & Yulianto, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, serta bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan (World Health Organization, 2016). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), sehat adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang produktif baik secara sosial maupun ekonomi (Kemenkes RI, 2022).

Literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan mengolah informasi dasar tentang kesehatan yang diperlukan untuk mengambil keputusan kesehatan yang tepat (Permana et al., 2023). Melalui keterampilan literasi, seseorang tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga mampu memanfaatkan ilmu dan pengalamannya sebagai acuan di masa mendatang (Oktariani & Ekadiansyah, 2020). Literasi kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan untuk mencapai dan menjaga kesehatan mental yang positif, memahami gangguan mental beserta pengobatannya, serta mengurangi stigma terkait gangguan mental dan mendorong perilaku mencari bantuan (Permana et al., 2023).

Literasi kesehatan jiwa erat kaitannya dengan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran individu terhadap gangguan jiwa. Hal ini membantu individu untuk mengenali, mengatur, mengendalikan, serta mencegah potensi masalah mental pada diri sendiri maupun orang lain. Literasi kesehatan mental yang rendah, berdasarkan karakteristik individu, ditandai dengan ketidakmampuan mengidentifikasi gangguan mental, yang berpengaruh pada keterlambatan pencarian bantuan atau pemanfaatan layanan

kesehatan terkait gangguan mental (Handayani et al., 2020).

Permasalahan kesehatan mental yang kerap dialami mahasiswa menjadi alasan penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai gangguan mental (Nazira et al., 2022). Langkah yang dapat diambil adalah memberikan literasi atau edukasi tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa (Handayani et al., 2020). Literasi kesehatan mental yang tinggi secara otomatis akan meningkatkan pengetahuan individu dalam mengatasi gangguan mental, baik untuk diri sendiri maupun dalam memberikan pertolongan pertama kepada orang lain (Permana et al., 2023).

Maya menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tingkat literasi kesehatan mental individu memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap sikap individu dalam mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Maya, 2021). Hal ini dibenarkan oleh Noviyanty dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental mempengaruhi cara individu menyikapi gangguan mental yang dialaminya (Novianty & Rochman Hadjam, 2017). Artinya, apabila tingkat literasi kesehatan mental rendah, individu akan lebih mudah terpengaruh oleh stigma terkait gangguan mental. Hal ini juga berdampak pada keyakinan mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku mereka dalam mencari bantuan yang kurang tepat (Kartikasari & Ariana, 2019). Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan individu mengenai gangguan mental, yang bertujuan untuk membantu diri sendiri maupun orang lain dalam mengenali serta melakukan upaya pencegahan terhadap gangguan mental (Lestari & Wahyudianto, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia dari berbagai daerah, ditemukan bahwa

sebanyak 230 mahasiswa (45,9%) memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah (Fuady et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Konstitusi pada mahasiswa program studi keperawatan di perguruan tinggi Islam di Kota Makassar menunjukkan bahwa mayoritas, yaitu 125 responden (53,2%), merasa tidak pernah terpapar dengan materi literasi kesehatan (health literacy) (Pagesa, 2021). Penelitian sebelumnya belum mengeksplorasi karakteristik mahasiswa berdasarkan suku, jenjang pendidikan berdasarkan tahun studi, serta karakteristik domisili dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya peningkatan literasi kesehatan. Melalui kemampuan literasi, seseorang tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan pengalamannya sebagai rujukan di masa depan (Permana et al., 2023).

Definisi kesehatan tersebut menjelaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian yang tak terpisahkan dari konsep kesehatan secara keseluruhan (Faidah et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan jiwa mencakup karakteristik positif yang mencerminkan kepribadian individu, yang ditandai dengan keselarasan dan keseimbangan psikologis. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan mental yang sejahtera, di mana setiap individu menyadari potensinya, merasa bermanfaat, dan dapat berkontribusi pada lingkungan sekitarnya (Rokom, 2021).

Masalah kesehatan jiwa menjadi salah satu isu yang mendesak untuk ditangani. Menurut penelitian mendalam yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) di layanan kesehatan umum, 25% dari 25.000 orang di 14 negara di seluruh dunia dilaporkan mengalami gangguan kesehatan jiwa yang terdeteksi dengan baik, sementara 9% lainnya berada dalam kondisi ambang. Gangguan yang umumnya terjadi mencakup depresi (10%),

kecemasan generalisata (8%), dan penggunaan alkohol dengan dosis berbahaya (3%) (Davies & Read, 2019). Data lain menunjukkan bahwa 15,7% dari 1.000 perempuan di Western Kentucky mengalami depresi (Hasanah & Suyadi, 2020).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah kesehatan jiwa. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Brazil menunjukkan bahwa 33,7% mahasiswa mengalami Common Mental Disorder (CMD) atau gangguan jiwa umum (Yuaridha et al., 2024). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, yang setara dengan 11 juta orang berusia 15 tahun ke atas, mengalami gejala-gejala depresi dan kecemasan atau memiliki gangguan mental emosional. Data juga menunjukkan bahwa sekitar 6,2% remaja berusia 15-24 tahun mengalami depresi berat, yang dapat menyebabkan penderitanya menyakiti diri sendiri hingga melakukan bunuh diri. Data ini menunjukkan tingginya kasus kesehatan mental yang terjadi pada tahap remaja (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian sebelumnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengenai kematangan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa perantau menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 55,8% terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Terdapat hubungan positif antara tingkat kematangan emosi dan penyesuaian diri, di mana semakin tinggi kematangan emosi, semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi, semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri mahasiswa (Maharani, 2018).

Kesehatan dapat diartikan sebagai kondisi yang baik secara fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan berinteraksi sosial dengan baik. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi

setiap individu, mencakup aspek fisik dan mental. Persyaratan akademik yang tidak terpenuhi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Jika kondisi fisik, mental, dan sosial tidak terjaga, masalah kesehatan bisa muncul (Ambarwati et al., 2019).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. *Cross-sectional* adalah metode di

mana semua pengukuran variabel dependen dan independen dilakukan pada satu waktu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen (penggunaan media, jenis kelamin, peran orang tua, dan peran teman sebaya) dengan variabel dependen (literasi kesehatan mental) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan analisis univariat

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Literasi Kesehatan Mental		
Sedang	13	15.8
Tinggi	69	84.1
Penggunaan Media		
Tidak Menggunakan	27	32.93
Menggunakan	55	67.07
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	26.83
Perempuan	60	73.17
Peran Orang Tua		
Tidak Berperan	32	39.02
Berperan	50	60.98
Peran Teman Sebaya		
Tidak Berperan	25	30.49
Berperan	57	69.51
Total	82	100

Dari hasil penelitian terhadap 82 mahasiswa, ditemukan bahwa 84,1% mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental yang tergolong tinggi, sementara 15,8% lainnya berada pada kategori sedang. Dalam hal penggunaan media, sebanyak 67,07% mahasiswa tercatat aktif menggunakan media, sementara 32,93% tidak menggunakan media. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan dengan persentase 73,17%, sedangkan 26,83% lainnya adalah laki-laki.

Peran orang tua dalam mendukung literasi kesehatan mental juga cukup signifikan, di mana 60,98% mahasiswa merasakan adanya peran orang tua, sementara 39,02% lainnya merasa bahwa orang tua tidak berperan dalam hal ini. Selain itu, peran teman sebaya juga dinilai penting oleh 69,51% mahasiswa, sementara 30,49% lainnya tidak merasakan pengaruh yang signifikan dari peran teman sebaya terhadap literasi kesehatan mental mereka.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan analisis bivariat

Variabel	Literasi Kesehatan Mental				Total		OR	CI 95%	Nilai p
	Sedang		Tinggi		n	%			
	n	%	n	%					
Penggunaan Media									
Menggunakan	2	3.63	53	96.36	55	100	6.37	1.74- 23.2	0.005
Tidak	7	25.92	20	74.07	27	100			
Jenis Kelamin									
Laki-Laki	1	4.55	21	95.45	22	100	0.19	0.02- 1.56	0.122
Perempuan	12	20.00	48	80.00	60	100			
Peran Orang Tua									
Berperan	2	04.00	48	96.00	50	100	12.5	2.55- 61.7	0.002
Tidak Berperan	11	34.37	21	65.62	32	100			
Peran Teman Sebaya									
Berperan	7	12.28	55	96.49	57	100	12.0	2.92- 49.21	0.001
Tidak Berperan	9	36.00	16	64.00	25	100			
Total					82	100			

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental sedang lebih banyak terdapat pada kelompok yang tidak menggunakan media (25,94%) dibandingkan dengan yang menggunakan media (3,63%). Sebaliknya, mahasiswa dengan literasi kesehatan mental tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok yang menggunakan media (96,36%) dibandingkan yang tidak menggunakan (74,07%). Analisis odds ratio (OR) menunjukkan nilai 6,37 dengan p-value 0,005, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media dengan literasi kesehatan mental. Dari segi jenis kelamin, mahasiswa dengan literasi kesehatan mental sedang lebih banyak pada perempuan (20%) dibandingkan laki-laki (4,55%), sementara mahasiswa dengan literasi kesehatan mental tinggi lebih banyak pada perempuan (80%) dibandingkan laki-laki (95,45%). Namun, nilai OR sebesar 0,19 dengan p-value 0,122 menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan literasi kesehatan mental. Peran orang

tua juga mempengaruhi literasi kesehatan mental, di mana mahasiswa dengan literasi kesehatan mental sedang lebih banyak terdapat pada kelompok yang orang tuanya tidak berperan (34,37%) dibandingkan dengan yang berperan (4%), sedangkan yang memiliki literasi tinggi lebih banyak pada kelompok yang orang tuanya berperan (96%) dibandingkan yang tidak berperan (65,62%). OR sebesar 12,5 dan p-value 0,002 menunjukkan hubungan signifikan antara peran orang tua dan literasi kesehatan mental. Selain itu, peran teman sebaya juga menunjukkan pengaruh signifikan, dengan mahasiswa berliterasi kesehatan mental sedang lebih banyak pada kelompok yang teman sebayanya tidak berperan (36%) dibandingkan yang berperan (12,28%), sementara mahasiswa berliterasi tinggi lebih banyak pada kelompok yang teman sebayanya berperan (96,49%) dibandingkan yang tidak berperan (64%). OR sebesar 12,0 dengan p-value 0,001 mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara peran teman sebaya dan literasi kesehatan mental.

Analisis Multivariat

Table 3. Distribusi responden berdasarkan analisis multivariat

Literasi Kesehatan Mental	OR	CI (95%) Lower - Upper	P-value
Jenis Kelamin (Laki-Laki)	0.37	0.03-4.11	0.420

Penggunaan Media (Menggunakan)	8.17	1.54 – 43.29	0.014
Peran Orang Tua (Berperan)	9.23	1.45-58.44	0.018
Peran Teman Sebaya (Berperan)	7.41	1.27-42.98	0.025

Dalam analisis multivariat di atas, menunjukkan bahwa variabel independen yang berpengaruh signifikan terhadap literasi kesehatan mental adalah jenis kelamin, penggunaan media, peran orang tua, dan peran teman sebaya. Pada variabel jenis kelamin, perbedaan antara laki-laki dan perempuan memiliki dampak signifikan terhadap literasi kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan Odds Ratio (OR) sebesar 0,37 dan p-value 0,420, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental, semakin rendah risiko gangguan mental. Hal ini terjadi karena nilai Odds Ratio (OR) yang kurang dari 1 menunjukkan

hubungan terbalik antara variabel independen dan dependen. Artinya, jika nilai variabel independen meningkat, maka nilai variabel dependen akan menurun. Selain itu, faktor-faktor seperti penggunaan media, peran orang tua, dan peran teman sebaya juga memiliki hubungan signifikan terhadap literasi kesehatan mental pada mahasiswa, dengan Odds Ratio (OR) masing-masing sebesar 8,17, 9,23, dan 7,41. Angka-angka ini menunjukkan pengaruh positif yang kuat dari faktor-faktor tersebut terhadap tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa.

Pembahasan

Hubungan Penggunaan Media Dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil penelitian melalui uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media dengan literasi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, dengan nilai p-value sebesar 0,005. Menurut perspektif peneliti, penggunaan media sangat erat hubungannya dengan literasi kesehatan mental, di mana semakin tinggi penggunaan media, maka semakin rendah persentase kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media, semakin tinggi persentase kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Esti & Ramadhan (2021) dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK N 1 Sintoga" menunjukkan hasil yang sejalan. Dalam penelitian tersebut, sampel yang diambil berjumlah 89 siswa, dengan 27,0% perempuan dan 73,0% laki-laki. Durasi penggunaan media sosial yang paling banyak adalah kategori lama (5-6 jam), sebanyak 33,7%, dan mayoritas

remaja memiliki kesehatan mental yang buruk (bermasalah), sebanyak 46,1%. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, dengan nilai p-value = 0,000 (p-value < 0,05). Kedua variabel memiliki hubungan positif dan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. (Esti & Ramadhan, 2021).

Hubungan Jenis Kelamin Dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil penelitian melalui uji statistik menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, dengan nilai p-value sebesar 0,122.

Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dengan jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuady (2019), yang juga menemukan bahwa tidak ada

hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan perbedaan jenis kelamin (Fuady et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gorczynski (2017) menemukan bahwa wanita memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan gender mungkin mempengaruhi pemahaman dan sikap terhadap kesehatan mental. Wanita, dalam beberapa konteks, cenderung lebih terbuka dalam mencari informasi dan berbicara tentang masalah kesehatan mental, yang dapat berkontribusi pada tingkat literasi yang lebih tinggi. Namun, hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, yang tidak menemukan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan literasi kesehatan mental. Perbedaan hasil ini bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti latar belakang pendidikan, budaya, atau perbedaan metode penelitian (Gorczynski et al., 2017).

Hubungan Peran Orang Tua Dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil penelitian melalui uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan literasi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, dengan nilai p-value sebesar 0,002. Menurut perspektif peneliti, peran orang tua sangat erat hubungannya dengan literasi kesehatan mental, karena semakin besar peran orang tua, maka semakin tinggi persentase kesehatan mental mahasiswa, sebaliknya semakin rendah peran orang tua, maka semakin rendah pula persentase kesehatan mental mahasiswa.

Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak, termasuk dalam perkembangan mentalnya. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental dan perilaku anak, seperti masalah dalam hubungan dengan teman sebaya. Menurut Stadler, remaja yang berusia sekitar 15-18 tahun memiliki risiko tinggi

mengalami masalah kesehatan mental jika dukungan dari orang tua rendah terhadap perkembangannya. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi orang tua untuk mengajarkan hal-hal positif dan memberikan dukungan yang baik kepada anak dari kecil hingga masa remaja, sebelum mereka fokus pada kehidupan masing-masing (Alma Amarthatia Azzahra et al., 2021).

Hubungan Peran Teman Sebaya Dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil penelitian melalui uji logistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan literasi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, dengan nilai p-value sebesar 0,001. Menurut perspektif peneliti, peran teman sebaya sangat erat hubungannya dengan literasi kesehatan mental, karena semakin besar peran teman sebaya, maka semakin tinggi persentase kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah peran teman sebaya, maka semakin rendah pula persentase kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholifah & Sodikin (2020) mengenai hubungan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraji. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa lebih dari separuh jumlah responden memiliki lingkungan teman sebaya yang kurang baik, yakni sebanyak 41 responden (38,3%), sementara yang memiliki lingkungan teman sebaya yang baik berjumlah 66 responden (61,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial, terutama peran teman sebaya, dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu, di mana dukungan sosial yang positif dari teman sebaya dapat meningkatkan literasi kesehatan mental seseorang (Kholifah & Sodikin, 2020). Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Malfasari (2020), yang menemukan bahwa sebanyak 60 orang responden (27,8%) memiliki lingkungan teman sebaya yang tidak baik. Temuan ini semakin memperkuat pentingnya peran teman sebaya

dalam memengaruhi kesehatan mental, di mana lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat berkontribusi pada masalah mental emosional yang dialami oleh individu. Sebaliknya, lingkungan teman sebaya yang positif dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan membantu individu dalam mengatasi tantangan kesehatan mental mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial di lingkungan teman sebaya berperan penting dalam perkembangan kesehatan mental mahasiswa (Malfasari et al., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor signifikan. Penggunaan media, peran orang tua, dan peran teman sebaya menunjukkan hubungan yang kuat dengan literasi kesehatan mental, di mana rendahnya peran dalam faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko rendahnya literasi kesehatan mental. Selain itu, meskipun ada perbedaan risiko berdasarkan jenis kelamin, pengaruhnya relatif lebih kecil dibandingkan faktor-faktor lainnya. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sosial, seperti orang tua dan teman sebaya, serta akses terhadap media dan informasi yang tepat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa. Dukungan sosial yang kuat dan pemanfaatan media yang bijak menjadi kunci dalam mempromosikan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diperoleh, disarankan agar mahasiswa lebih aktif dalam memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi kesehatan mental atau platform online, untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mereka. Mahasiswa juga perlu memperhatikan sejauh mana isu-isu kesehatan mental diintegrasikan dalam kegiatan akademik

mereka, misalnya dengan menghadirkan topik-topik terkait kesehatan mental dalam kurikulum atau program-program pembelajaran.

Untuk peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap literasi kesehatan mental, seperti keterampilan sosial dan kemampuan kognitif, yang dapat memainkan peran penting dalam pemahaman dan pengelolaan kesehatan mental. Selain itu, peneliti juga perlu mempertimbangkan keterbatasan dalam pengumpulan data dan menambahkan referensi pustaka yang lebih komprehensif untuk memperkuat landasan teori penelitian yang akan datang. Hal ini akan membantu memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan memperkaya studi yang lebih mendalam di masa depan.

Daftar Pustaka

- Alma Amarthatia Azzahra, Hanifiyatus Shamhah, Nadira Putri Kowara, & Meilanny Budiarti Santoso. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472.
- Davies, J., & Read, J. (2019). A systematic review into the incidence, severity and duration of antidepressant withdrawal effects: Are guidelines evidence-based? *Addictive Behaviors*, 97, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.08.027>
- Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, 16(1), 25–33. <https://doi.org/10.59963/nthn.v16i1.72>
- Faidah, A. N., Sugiati, T., Firzatullah, M. D., Fauzan, M. H., Ramadhan, M. R., Aflah, M. F. N., & Alfarazy, M. R. (2024). Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 276–288. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.28>

- 8
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Gorczyński, 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. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(2), 111–120. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027/FULL/XML>
- 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. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hasanah, N., & Suyadi. (2020). *Pengembangan Kreativitas Dan Konsep Diri Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Riset Pendidikan Dasar. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Kemendes RI. (2020). Buku Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, 5–23. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama%0Ahttp://files/3729/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama.html>
- Kemendes RI. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/119/kesehatan-dan-makna-sehat
- Kholifah, N., & Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 99–108. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4961>
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146–157. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat/article/view/8671>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/sjpu.v5i1.25102>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Oktariani, O., & Ekadiansyah, E. (2020). Peran Literasi dalam Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.11>
- Pagesa, S. B. F. (2021). *Tingkat Health Literacy Mahasiswa Keperawatan Di Perguruan Tinggi Islam Kota Makassar*. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/11612/2/C12116702_skripsi_05-11-2021

2.pdf

- Permana, A. F., Harisa, A., Gaffar, I., Rahmatullah, M. P., Yanti, N. W. K., Yodang, Y., & Aldawiyah, S. K. (2023). Studi Eksplorasi Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 62–69. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1201>
- RB. Asyim, & Yulianto. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 15(No. 2), 2. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHv5LumJf9AhUE23MBHfP5B08QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fjnik%2Farticle%2Fview%2F4281%2F2691&usg=AOvVaw18c01-ZoiAK3BpaKPz6BAw>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- World Health Organization. (2016). World Health Statistics - Monitoring Health For The SDGs. *World Health Organization*, 1.121.
- Yuaridha, R., Rani, H. A., & Fahdhienie, F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 449–459. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1142>