

## **GAMBARAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT SEMESTER II UNIVERSITAS PEKALONGAN**

**Teguh Irawan<sup>1</sup>, Yulis Indriyani<sup>2\*</sup>, Agustina Ayu Prasyanti<sup>3</sup>, Zubaidah Tsania Ulul Azmi<sup>4</sup>, Sonia Pusparita<sup>5</sup>, Syecha Ardia Pramesti<sup>6</sup>, Muhammad Nasyith Faiqi<sup>7</sup>**

<sup>1-7</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

[\*Email Korespondensi: yulis@unikal.ac.id ]

**Abstract: Overview of Mental Health Literacy of Semester II Community Health Students at Pekalongan University.** *Mental health according to WHO is the condition of a person in a state of well-being, realizing their potential, being able to manage stress well and being able to work productively and contribute to their environment. According to Lawrence (Rianti & Hidayah, 2020), types of mental health disorders in adolescents include depression, anxiety, hyperactivity, and internal emotional and behavioral disorders. Every year, around 46,000 young people die by suicide due to mental disorders and internal emotional and behavioral disorders. The purpose of this study was to analyse descriptively the level of mental health literacy of second semester Public Health students at Pekalongan University. This study used a quantitative method with a cross sectional approach. This study found that there were 45 students (66.2%) with a score range of 10-15. This shows that the literacy of public health students at Pekalongan University is in the moderate category. With this it is necessary to make efforts to improve literacy with a peer counseling approach, promotion of Mental Health through UKM (Student Activity Unit) and HIMA (Student Association).*

**Keywords :** Literacy, Mental Health, University Students

**Abstrak: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester II Universitas Pekalongan.** Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi seseorang dalam keadaan sejahtera, menyadari potensi dirinya, mampu mengelola stress dengan baik dan dapat bekerja dengan produktif dan berkontribusi untuk lingkungannya. Menurut Lawrence (Rianti & Hidayah, 2020), jenis gangguan kesehatan jiwa pada remaja antara lain depresi, kecemasan, hiperaktif, hiperaktif, serta gangguan emosi dan perilaku internal. Terhitung setiap tahun, sekitar 46.000 anak muda meninggal karena bunuh diri karena gangguan mental serta gangguan emosi dan perilaku internal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis secara deskriptif tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester II Universitas Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat 45 mahasiswa (66.2%) dengan rentang skor 10-15. Hal ini menunjukkan bahwa literasi mahasiswa kesehatan masyarakat universitas pekalongan termasuk dalam kategori sedang. Dengan ini perlu dilakukan Upaya peningkatan literasi dengan pendekatan konseling sebaya, promosi Kesehatan Mental melalui UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) dan HIMA (Himpunan Mahasiswa).

**Kata Kunci :** Literasi, Kesehatan Mental, Mahasiswa

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan suatu bagian dari keadaan kejiwaan seseorang, dimana keadaan kejiwaan seseorang mengalami keseimbangan tanpa adanya penyakit seperti kecemasan, stress, depresi, dan lain-lain. Setiap individu memiliki perbedaan kesehatan mental dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Ketika kesehatan mental seseorang

terganggu, hal ini tidak hanya berdampak pada dirinya saja, namun juga orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga dan teman-temannya. Menurut data WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) tahun 2019, jumlah gangguan mental di dunia adalah depresi sebanyak 264 juta jiwa, gangguan bipolar sebanyak 45 juta jiwa, demensia sebanyak 50 juta jiwa, dan skizofrenia sebanyak 20 juta jiwa. Meskipun skizofrenia lebih jarang terjadi dibandingkan penyakit mental lainnya, skizofrenia merupakan salah satu dari 15 penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dan berpotensi meningkatkan risiko bunuh diri, menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH) (Setiawan et al., 2023).

Di Indonesia, permasalahan terkait kesehatan mental semakin meningkat dari tahun ke tahun. Situs Our Better World yang menggunakan data Kementerian Kesehatan tahun 2013 menyebutkan sekitar 9 juta orang di Indonesia menderita depresi. Hasilnya, terdapat 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Dilaporkan sekitar 16 juta orang berusia di atas 15 tahun melakukan bunuh diri karena gejala kecemasan atau depresi. Sekitar 400.000 kasus bunuh diri disebabkan oleh 4.444 penyakit mental yang lebih serius, termasuk psikosis. Selain itu, 57.000 orang menderita gangguan jiwa dan 4.444 orang memerlukan perlindungan lingkungan. Selain itu, remaja Indonesia juga mengalami depresi hingga 19 di antaranya berpikir untuk bunuh diri. Hingga 45 persen remaja bahkan pernah melukai diri sendiri. Selain itu, diketahui ada 4.444 jenis gangguan jiwa, diantaranya mempertimbangkan untuk bunuh diri. Hingga 45 persen remaja bahkan pernah melukai diri sendiri. Jenis gangguan jiwa juga diketahui (Cut Rafyqa Fadhilah, 2024).

Menurut Lawrence (Rianti & Hidayat, 2020), jenis gangguan kesehatan jiwa pada remaja antara lain depresi, kecemasan, hiperaktif, hiperaktif, serta gangguan emosi dan perilaku internal. Gangguan mental remaja dapat menjadi masalah yang

serius jika tidak segera ditangani, meskipun tidak menyebabkan kematian, gangguan kesehatan mental tersebut dapat menimbulkan penderitaan yang mendalam dan kerugian bagi orang-orang terdekatnya (Wibowo dan Zen, 2020). Perilaku gangguan mental yang umum terjadi antara lain kesedihan, ketakutan, depresi, dan menyakiti diri sendiri seperti memotong, mencakar, membakar, dan memukul hingga melukai. Remaja yang menderita gangguan jiwa cenderung menyembunyikan dan merahasiakan perilaku tersebut (Ningrum et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa memiliki hubungan sosial yang sehat dan mendapat dukungan dari orang lain berdampak positif pada kesejahteraan mental mahasiswa akan tetapi sebaliknya, isolasi sosial dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu studi ini menekankan pentingnya memahami dan memperbaiki kualitas hubungan sosial sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. (Christine Sambuaga et al., 2024)

Menurut data terbaru dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional India (I-NAMHS), data kesehatan mental tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 atau 20 atau 5,5% remaja berusia 10-17 tahun memiliki gangguan kesehatan dalam 12 bulan terakhir. Orang-orang ini disebut dengan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan sekitar sepertiganya, yaitu 34,9%, mengidap penyakit jiwa, dan mereka ini termasuk orang-orang yang bermadalah dalam kejiwaan (ODMK) (Vaneer R Meghrajani, 2023).

WHO (*World Health Organization*) menegaskan bahwa penyakit mental adalah masalah global dan jika tidak ditangani, penyakit ini akan meningkat setiap tahunnya. Penelitian yang dilakukan terhadap remaja Cina selama 20 hingga 30 tahun terakhir menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja semakin meningkat dari hari ke hari. Menurut laporan tersebut, 11% remaja menderita

gangguan jiwa ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% menderita gangguan jiwa berat (Huang et al., 2022). (Setiawan et al., 2023) Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 menemukan bahwa 35% Mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat terlalu banyak tugas atau tekanan dari sekitar. Kesehatan mental remaja di Indonesia sangat tinggi (Aziz et al., 2021). Hal ini disebabkan karena fase ini, remaja masih belum stabil secara emosional dan belum memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah (Rochimah, 2020). Prevalensi gangguan jiwa terkait depresi dan kecemasan pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Kartika Sari et al., 2023). Remaja yang depresi dapat mengalami gangguan kesehatan mental yang serius jika mereka tidak menerima perawatan yang tepat (Pengetahuan et al., 2023)

Salah satu alasan mengapa angka penyakit mental meningkat adalah kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan (Ellyana Dwi Farisandy, 2023). Kesehatan mental juga banyak dialami oleh mahasiswa. Kesehatan mental pada mahasiswa adalah kondisi emosional dan psikologis yang mencakup kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari, ketahanan terhadap tekanan, dan kestabilan mental (Ferdian et al., 2024) Di salah satu STIKes di Yogyakarta, ditemukan permasalahan gangguan mental dan emosional pada mahasiswa pada semester 1, dimana 30% mahasiswa mengalami masalah depresi, 67% mengalami kecemasan dan 20% mengalami masalah stres (Kurniawan dan Ngapiyem, 2020). Mahasiswa tidak hanya menghadapi kecemasan psikologis dan sosial selama masa transisi dari kehidupan sekolah ke kuliah, tetapi juga mungkin mengalami kesulitan dalam proses adaptasi dengan lingkungan yang baru (Wahuni dan Bariyyah, 2019). Menurut laporan kesehatan kota Pekalongan pada tahun

2019 terdapat 831 orang yang mengalami gangguan jiwa namun hanya 579 orang yang mendapatkan pelayanan kesehatan, pada tahun 2020 terdapat 787 orang yang mengalami gangguan jiwa dan 787 orang yang mendapatkan pelayanan semuanya atau 100%. Pelayanan kesehatan tersedia bagi semua orang dengan penyakit mental yang serius. Pemerintah provinsi atau kota harus memberikan pelayanan kesehatan standar kepada semua penderita gangguan jiwa di tempat kerjanya dan pencegahan sekunder dalam waktu satu tahun (Dinas Kesehatan Pekalongan, 2021).

Berdasarkan penelitian Indriyani, Y (2024), menyebutkan bahwa sejumlah 130 mahasiswa atau 69,9% mahasiswa universitas pekalongan mengalami gangguan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryanto, 2021) yang menunjukkan bahwa angka gangguan kesehatan mental pada remaja masih tinggi, yaitu 46% dari 2021 populasi remaja memiliki kesehatan mental yang sangat buruk. Usia mahasiswa berkisar dari remaja akhir hingga dewasa awal. Mahasiswa pada tahap ini sering mengalami kondisi kesehatan mental yang tidak stabil. Ketika mahasiswa mencapai tahap ini, mereka lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental yang mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Mahasiswa Jurusan DIII-Fisioterapi diperkirakan 11.057 kali lebih mungkin terindikasi gangguan kesehatan mental dibandingkan mahasiswa kesehatan masyarakat. Hal ini dikarenakan Jurusan DIII-Fisioterapi mempunyai jadwal perkuliahan yang lebih padat (banyak praktikum dan penulisan laporan). Mahasiswa yang ibunya berpendidikan SMP/ sederajat mempunyai kemungkinan 0,138 kali lebih besar untuk terdiagnosis gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa yang ibunya mempunyai pendidikan lebih tinggi dari SMA Artinya, seorang ibu yang berpendidikan mempunyai pola asuh yang jauh lebih baik dalam keluarga, khususnya bagi anaknya yang berstatus mahasiswa. Dengan adanya banyak kasus terkait gangguan mental, peneliti

tertarik untuk meneliti tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester II Universitas Pekalongan untuk dapat membantu mengurangi kasus gangguan mental dengan melakukan upaya-upaya program literasi kesehatan masyarakat. Peneliti juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana literasi mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester II Universitas Pekalongan.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis tentang kausalitas dan hubungan antara bagian-bagian dan fenomena. Data yang dikumpulkan yaitu data primer. Waktu penelitian kami dimulai dari bulan Februari hingga Juni 2024 dengan responden mengisi kuisisioner maksimal 1 minggu sejak pertama dibagikan link kuisisioner. Penelitian dilakukan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru semester II prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan dengan jumlah 68 responden dengan rentang usia 18-21 tahun. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner MHKQ berbasis

Google Formulir yang disebarakan melalui media sosial (WhatsApp). Di halaman pertama G-Form meminta responden memasukkan nama dan jenis kelaminnya terlebih dahulu, dan pada halaman berikutnya meminta mereka menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut yang ditulis oleh peneliti. Variabel literasi kesehatan mental diukur menggunakan skala adaptasi dari alat ukur Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ). Kuisisioner tersebut terdiri dari 20 poin dengan pilihan jawaban "Ya atau Tidak". Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Perhitungan dan pengkategorian data menggunakan aplikasi SPSS versi 2021.

## HASIL

Dari hasil penelitian didapat data gambaran tingkat literasi responden, karakteristik responden berdasarkan tingkat literasi, pengetahuan responden mengenai ciri-ciri Kesehatan dan gangguan mental, keyakinan responden mengenai epidemiologi kesehatan mental, dan kesadaran responden tentang kegiatan promosi kesehatan. Tabel 1 menunjukkan bahwa skor tertinggi yaitu 14 dengan jumlah 14 responden (20.6%) dan skor terendah yaitu 9 dengan jumlah 1 responden (1.5%).

**Tabel 1. Gambaran tingkat literasi responden dengan kuisisioner MHKQ**

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<b>9</b>	1	1.5
<b>10</b>	1	1.5
<b>11</b>	2	2.9
<b>12</b>	4	5.9
<b>13</b>	12	17.6
<b>14</b>	14	20.6
<b>15</b>	13	19.1
<b>16</b>	7	10.3
<b>17</b>	7	10.3
<b>18</b>	7	10.3
<b>Total</b>	68	100.0

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat literasi.**

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	2	2.9
Sedang	45	66.2
Tinggi	21	30.9
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 menunjukkan tingkat literasi mahasiswa kesehatan masyarakat semester II Universitas Pekalongan masih terbelang sedang dengan jumlah responden 45 (66.2%).

**Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Ciri-Ciri Kesehatan Dan Gangguan Mental.**

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6	2	2.9
7	5	7.4
8	24	35.3
9	37	54.4
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3 menunjukkan tingkat pengetahuan responden mengenai ciri-ciri kesehatan mental terdapat responden terbanyak sejumlah 37 (54.4%) memiliki skor tertinggi yaitu 9, dan terdapat 2 (2.9%) responden memiliki skor tingkat pengetahuan rendah yaitu 6.

**Tabel 4. Tingkat Keyakinan Responden Terhadap Epidemiologi Gangguan Mental**

Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
0	4	5.9
1	5	7.4
2	5	7.4
3	14	20.6
4	13	19.1
5	19	27.9
6	8	11.8
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4 menunjukkan tingkat keyakinan responden terhadap epidemiologi gangguan mental, terdapat 8 responden (11.8%) yang memiliki skor tertinggi yaitu 6 (11.8%), dan 4 responden (5.9%) memiliki skor terendah yaitu 0.

**Tabel 5. Tingkat Kesadaran Responden Tentang Kegiatan Promosi Kesehatan Mental**

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0	5	7.4
1	11	16.2
2	22	32.4
3	6	8.8
4	24	35.3
<b>Total</b>	68	100.0

Tabel 5 menunjukkan tingkat kesadaran responden tentang kegiatan promosi kesehatan terdapat nilai skor tertinggi yaitu 4 dengan jumlah 24 responden (35.3%) dan nilai skor terendah yaitu 0 dengan jumlah 5 responden (7.4%).

#### **PEMBAHASAN**

Menurut *World Affiliation for Mental Wellbeing*, kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional secara ideal asalkan sesuai dengan keadaan orang lain, dan masyarakat dan anggota lain yang baik mendampingi agar terdapat perkembangan tersebut bagi para anggotanya, memastikan bahwa ia berkembang dan toleran terhadap anggota masyarakat lainnya. Jorm (2019) berpendapat bahwa konsep literasi kesehatan mental tidak terbatas pada pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental atau kesehatan mental, melainkan pengetahuan yang memberdayakan seseorang untuk melakukan tindakan cepat dan berguna bagi kesehatan mental dirinya dan orang lain. Skala kuisioner memiliki kategori skor yang menunjukkan rendah, sedang, dan tinggi. Skor <10 menunjukkan tingkat literasi rendah, skor 10-15 menunjukkan tingkat literasi sedang, dan skor 15-20 menunjukkan tingkat literasi tinggi. MHKQ memiliki 20 item soal yang masing-masing memiliki arti dan tujuan, hal ini agar peneliti dapat mengetahui sejauh mana responden mengetahui dan waspada akan gangguan mental. Item nomor 1, 2, 3, 5, 7, 8, 11, 12, 15, 16 berisi pengetahuan mengenai ciri-ciri

kesehatan mental dan gangguan mental. Item nomor 4, 6, 9, 10, 13, 14 berisi keyakinan terhadap epidemiologi gangguan mental. Item nomor 17, 18, 19, 20 berisi peningkatan kesadaran masyarakat mengenai kegiatan promosi kesehatan. skor yang menunjukkan lebih besar berarti memiliki tingkat pengetahuan paling tinggi (Nuraenah et al., 2023).

Tabel 1 menunjukkan jumlah responden tertinggi mencapai skor 14 (14 (20,6%)) dan skor terendah 9 (1 responden) (1,5%). Skor tertinggi nilai 18 diberikan oleh 7 responden (10,3%). Hal ini dapat dijelaskan dengan melihat Tabel 2 yaitu mahasiswa terbanyak dengan jumlah 45 memiliki tingkat literasi yang sedang, dan yang memiliki literasi berjumlah hampir setengahnya dari yang memiliki literasi sedang yaitu 21 mahasiswa. Adapun mahasiswa yang memiliki literasi rendah dengan jumlah 2 mahasiswa. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan semester II Universitas Pekalongan memiliki tingkat literasi mengenai kesehatan mental tergolong sedang, dari banyaknya mahasiswa tersebut, mereka kurang memiliki kepedulian terhadap mental mereka. Terdapat jumlah selisih hampir setengah dengan mahasiswa yang tergolong memiliki literasi tinggi. Terdapat mahasiswa yang sama sekali tidak memiliki literasi kesehatan mental walaupun hanya berjumlah 1 tetapi harus tetap dilakukan upaya untuk meningkatkannya. Kondisi ini dapat menyebabkan beberapa mahasiswa tersebut kurang peduli dan sulit untuk

menghadapi permasalahan-permasalahan dalam perkuliahan selama 4 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dalam Jurnal Psikologi Gadjah Mada karya Yulita dkk. (2020), tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Hasanuddin berada pada nilai sedang, hal ini menunjukkan perlunya upaya program yang berkelanjutan untuk meningkatkan literasi (Pongtambing, 2020). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Dabiri (2019), terkait dimensi literasi kesehatan. Penelitiannya menunjukkan bahwa dimensi literasi tersebut berada dalam kategori cukup baik, sedangkan dimensi tidak memahami masuk dalam kategori yang kurang baik. Terdapat lima pertanyaan yang terakait dengan Kesehatan mental yaitu Mencari, memahami, menilai, dan menerapkan (Keensy A. H. Mangindaan, 2024).

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat skor tertinggi yaitu 9 dengan responden terbanyak yaitu 37 responden (54.4%) dan hanya terdapat 2 responden (2.9%) dengan skor terendah yaitu 6. Hal ini menunjukkan bahwa sudah banyak mahasiswa yang mengetahui ciri-ciri Kesehatan dan gangguan mental Sebagian besar masyarakat Indonesia terutama mahasiswa lebih mementingkan kesehatan fisik saja, padahal keduanya sangat berhubungan dan saling mempengaruhi. Kesehatan mental perlu diketahui sejak dari masa balita, karena memungkinkan terdapat faktor dari didikan orang tua dan kurangnya kasih sayang dari orang tua. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Khofifah Aprilia Prodi Kedokteran Universitas Sebelas yang menghasilkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup mengenai mental illness, namun hanya sedikit dari responden yang memiliki pengetahuan tersebut (Nur Khofifah Aprilia, 2019) Pada masa remaja biasanya lebih rentan memiliki gangguan mental akibat dari perubahan emosional dan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga memungkinkan dapat menambah tekanan dalam hidupnya. Kesehatan mental perlu diketahui sejak dari masa balita, karena memungkinkan terdapat faktor dari didikan orang tua dan

kurangnya kasih sayang dari orang tua. Hal ini mengapa kita harus mengetahui bagaimana ciri-ciri mental yang sehat dan mental yang buruk agar dapat hidup berkembang didalam lingkungan sosial (Chelsea Maria, 2021)

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 8 responden (11.8%) dengan skor tertinggi yaitu 6 dan responden terbanyak yaitu 19 responden dengan nilai skor 5 serta 4 responden (5.9%) dengan skor terendah yaitu 0. Hal ini menunjukkan skor tertinggi yaitu 6 terdapat 8 dan skor 5 terdapat responden paling banyak yaitu 19 responden (27.9%) yang berarti masih belum banyak mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap epidemiologi gangguan mental dan terdapat 4 mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap epidemiologi gangguan mental. Kondisi ini sangat membahayakan dikarenakan mereka para mahasiswa tidak mengetahui dan percaya akan terjadinya gangguan mental, mereka cenderung menyepelekan betapa pentingnya kesehatan mental didalam kehidupan. Sebagian besar gangguan mental dimulai dari masa anak-anak dan remaja yang memiliki berbagai faktor risiko. Faktor yang memungkinkan terjadinya gangguan mental yaitu karena keluarga atau orang tua, pendidikan, dan lingkungan sosial. Hal ini instansi perlu melakukan edukasi terkait epidemiologi gangguan mental agar para mahasiswa tersebut lebih memikirkan kesehatan mental mereka. Tujuan penting dari penelitian epidemiologi adalah untuk mengetahui etiologi penyakit guna mencegah atau mengurangi timbulnya penyakit Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan gangguan emosional di kalangan mahasiswa adalah kesepian yang dialami selama masa transisi. Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang membuat orang yang mengalaminya merasa hubungan sosial yang diharapkan tidak lagi realistis. Persepsi ini muncul dari perasaan terisolasi dari lingkungan sosial. Kesepian dapat dikaitkan dengan depresi karena orang cenderung berfokus pada hal-hal

negatif ketika merasa kesepian. Terus-menerus berfokus pada hal-hal negatif dapat menyebabkan stres dan depresi. Sebuah studi kasus yang meneliti persepsi siswa tentang masalah kesehatan mental dan dampaknya terhadap pencarian bantuan dapat memberikan wawasan penting mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan siswa untuk mencari bantuan. Hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stigma dan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan kesehatan mental (Kesyha et al., 2024)

Tabel 5 menunjukkan nilai skor tertinggi yaitu 4 dengan jumlah responden tertinggi yaitu 24 responden (35.3%) dan skor 2 dengan jumlah 22 responden yang menunjukkan bahwa hanya ada selisih 2 orang saja yang memiliki kesadaran mengenai kegiatan promosi kesehatan mental dan yang hanya memiliki sedikit kesadaran tersebut. Tetapi terdapat nilai skor 0 dengan 5 responden (7.4%), hal ini berarti terdapat 5 mahasiswa yang tidak memiliki kesadaran mengenai kegiatan promosi kesehatan mental. Fenomena ini perlu dilakukan program-program promosi kesehatan mental, agar seluruh mahasiswa menyadari akan pentingnya kesehatan mental. Terdapat penelitian terdahulu mengenai inisiasi kesehatan mental melalui screening dan promosi kesehatan yang dilakukan oleh Mardhiyah, dkk. penelitian tersebut menjelaskan terdapat salah satu mahasiswa yang mengungkapkan bahwa selama kuliah di Universitas Sriwijaya, ia kerap mengalami konflik tentang penerimaan dirinya dibandingkan dengan teman-teman satu universitasnya. Orang sering kali merasa dirinya tidak berharga dan apa yang dilakukannya selalu kalah dibandingkan teman dan keluarga lainnya. Individu merasa tidak dapat memperoleh dukungan dari keluarga bahkan ingin mengakhiri hidupnya. Jadwal perkuliahan yang tidak teratur juga terkadang berdampak pada kelelahan mental, meskipun sebenarnya orang mudah lelah karena kampus Universitas Sriwijaya di Inderalaya

letaknya cukup jauh dari kota Palembang. Maka dari itu Universitas Sriwijaya melakukan kegiatan promosi kesehatan agar mahasiswa lebih peduli dengan kondisi mental dan kegiatan promosi kesehatan mental (Sayang Ajeng Mardhiyah, 2019).

## KESIMPULAN

Mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan semester II Universitas Pekalongan memiliki tingkat literasi mengenai kesehatan mental tergolong sedang. Mereka kurang memiliki kepedulian terhadap mental mereka. Terdapat jumlah selisih hampir setengah dengan mahasiswa yang tergolong memiliki literasi tinggi. Terdapat mahasiswa yang sama sekali tidak memiliki literasi kesehatan mental walaupun hanya berjumlah 1 tetapi harus tetap dilakukan upaya untuk meningkatkannya. Untuk meningkatkan literasi mereka, harus terdapat kepedulian sesama mahasiswa dengan melakukan upaya edukasi seperti sosialisasi, konseling sebaya, promosi melalui media sosial terkait Kesehatan mental melalui UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) ataupun HIMA (Himpunan Mahasiswa).

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin Prodi D3 Keperawatan. (2023). *Dosen UM Surabaya Bagikan 10 Tips Menjaga Kesehatan Mental untuk Mahasiswa*. Surabaya.
- Chelsea Maria. (2021). Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Starki*, 2 (1), 54–58.
- Cut Rafyqa Fadhilah, I. S. L. L. R. K. N. S. F. C. S. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3 (1).
- Ellyana Dwi Farisandy, A. A. J. S. P. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 (1), 81–90.
- F., & Abidin, F. A. (2022). 65 *Higeia* 6 (2) (2022) *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*

- Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial*. doi: 10.15294/higeia.v6i2.49871
- Fetty Rahmawaty, R. P. S. B. T. B. M. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja . *Jurnal Surya Medika*.
- Indriyani Program Studi Kesehatan Masyarakat, Y., Ilmu Kesehatan, F., Pekalongan, Nur Susanti, U., Sriwijaya No, J., Pekalongan, K., & Tengah, J. (2024). Model of Binary Logistic Regression to Predict Mental Health in College Students. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 270–281. doi: 10.55606/innovation.v2i1.2146
- Kartika Sari, M., Arik Susmiatin, E., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Karya Husada Kediri, S. (2023). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa: Vol. XIII* (Issue 1). Retrieved from <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Keensy A. H. Mangindaan \*, A. R. H. A. (2024). *Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado (Overview of Mental Health Literacy in Students SMA Negeri 9 Manado)*. 14(1), 9–16.
- Kesyha, P., Br Tarigan, T., Wayoi, L., Novita, E., Kristen Indonesia, U., Mayor Jendral Sutoyo No, J., Kramat jati, K., Jakarta Timur, K., & Jakarta, D. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316. doi: 10.33024/jkpm.v6i10.12155
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316. doi: 10.33024/jkpm.v6i10.12155
- Nur Khofifah Aprilia. (2019). Pengetahuan Mahasiswa Prodi Kedokteran FK UNS Tentang Kesehatan Jiwa, Orang Dengan Ganggu. *Osf.Id*.
- Pongtambing, Y. S. (2020). Konsistensi Internal dan Validasi Kriteria pada Alat Ukur Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2). doi: 10.22146/gamajop.55702
- Sayang Ajeng Mardhiyah, R. D. I. A. J. (2019). Inisiasi Mental Health Awareness Melalui Screening dan Promosi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7, 906–914.
- Setiawan, F., Erlaili, J., Bintang, M., Bimbingan, P., Islam, K., Adab, U., Dakwah, D., Islam, U., Fatmawati, N., & Bengkulu, S. (2023). Kesehatan Mental: Analisis Regresional Antara Spiritualitas dan Empati. In Desember (Vol. 2, Issue 03). Retrieved from <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Christine Sambuaga, M., Wuisang, M., Lainsamputty, F., Keperawatan, F., Klabat, U., & Utara Korespondensi penulis, S. (2024). Korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan. 18(9). doi: 10.33024/hjk.v18i9.536
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067. doi: 10.33024/mahesa.v4i5.14585

- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., Ni'mah, M. I., Studi, P., Fisioterapi, D., Keperawatan, I., Kesehatan, F., Medik, K., Bisnis, K., & Teknologi, D. (2022). MENINGKATKAN KEPEDULIAN TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Communnity Development Journal*, 3(2). Retrieved from [www.psychologymania.com](http://www.psychologymania.com),
- Pengetahuan, P., Kesehatan, L., Fitri, H., U., Febriani, C. A., & Sari, N. (2023). The Effect of Knowledge on Student Mental Health Literacy at University X (Vol. 12, Issue 3). Online. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Vanee R Meghrajani, M. M. R. S. A. P. M. B. W. A. B. T. (2023). A Comprehensive Analysis of Mental Health Problems in India and the Role of Mental Asylums. *National Library Of Medicine*, 15(7).