

**PENGARUH PSIKOEDUKASI *MHL* TERHADAP
MENTAL HEALTH LITERACY DITINJAU DARI
KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

OLEH :

**SALSABILAH FAHIRA PUTRI
04041382025073**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2025**

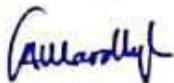
HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH PSIKOEDUKASI *MHL* TERHADAP *MENTAL HEALTH LITERACY* DITINJAU DARI KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
SALSABILAH FAHIRA PUTRI
Telah dipertahakan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 09 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



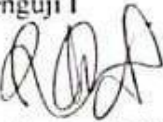
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Pembimbing II



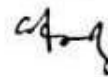
Indra Prapto Nugroho, S.Psi. M.Si
NIP. 199407072018031001

Penguji I



Rachmawati, S.Psi., M.A
NIP. 197703282012092201


Penguji II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi




Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Salsabilah Fahira Putri
NIM : 04041382025073
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : "Pengaruh Psikoedukasi MHL terhadap Mental Health Literacy ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya"

Indralaya, 09 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing I

Sayang Ajeng Mardhivah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Pembimbing II

Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhivah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Salsabilah Fahira Putri yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya,

Yang Menyatakan,



METRAL
TEMPIL
PBAMX130434144
Salsabilah Fahira Putri
NIM. 04041382025073

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya yang memberikan saya kesehatan, kemudahan dan kekuatan pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mempersembahkan ucapan terima kasih kepada:

1. Papa dan Ibu tercinta dan tersayang, Ahmad Bastian dan YusNizar yang senantiasa mendoakan, memberi *support* dan memberikan kasih sayangnya kepada peneliti sehingga peneliti mampu menghadapi segala kesulitan yang ada. Semoga papa dan ibu selalu berada dalam lindungan Allah SWT. serta selalu diberikan rejeki berlimpah, kesehatan, keberkahan, dan rahmat-Nya.
2. Saudara-saudaraku tersayang, Meifiola, Azzimar, Ozill dan Sherina yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan dan doa kepada peneliti selama proses skripsi berjalan.
3. Terima kasih kepada diriku sendiri yang telah bertahan dan kuat dalam menyelesaikan skripsi ini walaupun banyak rintangan dan kendala yang terjadi, semoga Allah SWT. selalu melindungi dan membantumu selalu.
4. Keluarga besarku tersayang, yai, nyai, om, tante dan sepupu lainnya yang juga selama ini turut mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti.

Teman-teman lainnya yaitu Hanani, Dewi, Ale, Kiki, Tasya, Anzel, Youri, Kak Haris, Ardi, Nisa, Moryes, Sasa, Kak Katrina, Valen, Tarisa, Berlin, Kak Ghalih yang memberikan dukungan dan bantuan pada peneliti selama menyelesaikan skripsi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir proposal penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi MHL terhadap *Mental Health Literacy* ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof Dr Taufik Marwa, SE. M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah bersedia memberikan bimbingan dan arahan dalam proses pengerjaan proposal skripsi
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Para dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah mengajarkan dan memberi ilmu pada peneliti
6. Mahasiswa/Mahasiswi aktif Program Sarjana S1 di Universitas Sriwijaya yang telah bersedia menjadi partisipan dan turut serta membantu peneliti dalam melaksanakan proses penelitian

7. Panitia Program *Empowering Mental Health Awareness for Unsri Students* yang terdiri dari dosen, alumni atau fasilitator, dan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya lainnya yang telah bersedia membantu peneliti dalam menjalankan proses penelitian.

Namun, meskipun peneliti telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan skripsi, akan tetapi peneliti menyadari bahwa penelitian yang disusun ini masih memiliki kekurangan sehingga dibutuhkan saran dan kritik yang membangun supaya peneliti dapat memperbaiki kekurangan sehingga proposal penelitian dapat menjadi lebih baik.

Hormat Saya,

Salsabilah Fahira Putri
NIM. 04041382025073

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II	16
LANDASAN TEORI.....	16
A. <i>Mental Health Literacy</i>	16
B. Psikoedukasi Penyuluhan Kesehatan Mental.....	21
C. Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental terhadap <i>Mental Health Literacy</i>	24
D. Kerangka Berpikir	25
E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Eksperimenter	31

E. Observer.....	31
F. Desain Penelitian	32
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Skema Penelitian	42
J. Validitas dan Reliabilitas.....	43
K. Metode Analisis Data	48
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Orientasi Kancan Penelitian	52
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	54
C. Hasil Penelitian.....	70
D. Hasil Analisis Tambahan.....	81
E. Pembahasan	85
BAB V.....	93
KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Formula Kategorisasi <i>Mental Health Literacy</i>	30
Tabel 3.2 Kategorisasi Skor <i>Mental Health Literacy</i>	30
Tabel 3.3 Desain Penelitian	33
Tabel 3.4 Skoring Skala <i>Mental Health Literacy</i>	34
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Angket <i>Mental Health Literacy</i>	35
Tabel 3.6 Rancangan Kegiatan Intervensi.....	37
Tabel 3.7 Rancangan Intervensi	38
Tabel 3.8 Validitas Internal Penelitian	47
Tabel 3.9 Kriteria <i>N-Gain</i>	49
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Aiken's V Komponen <i>Knowledge</i>	58
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Aiken's V Komponen <i>Belief</i>	59
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Aiken's V Komponen <i>Resource</i>	60
Tabel 4.5 Distribusi Pengugukan Butir Aitem Angket MHL	61
Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Butir Aitem Baru pada Angket MHL...	61
Tabel 4.7 Jumlah Pembagian Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.8 Jumlah Keikutsertaan Partisipan Program Psikoedukasi MHL...	67
Tabel 4.9 Jumlah Keikutsertaan Partisipan Penelitian.....	68
Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian.....	70
Tabel 4.11 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	71
Tabel 4.12 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	71
Tabel 4.13 Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian.....	72
Tabel 4.14 Deskripsi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Ceramah.....	73
Tabel 4.15 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	74
Tabel 4.16 Deskripsi Data Deskriptif Subjek	75
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	77

Tabel 4.19 Hasil Rata-rata Uji <i>N-Gain</i>.....	79
Tabel 4.20 Kategorisasi <i>N-Gain</i>	80
Tabel 4.21 Hasil Perhitungan Uji <i>N-Gain</i> Komponen MHL Kelompok Eksperimen	80
Tabel 4.22 Hasil Perhitungan Uji <i>N-Gain</i> Komponen MHL Kelompok Kontrol	80
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	82
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Riwayat Permasalahan Kesehatan Mental.....	83
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Kerabat dengan Gangguan Kesehatan Mental.....	84
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Berdasarkan Mengikuti Program dengan Pembahasan Kesehatan Mental.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	105
LAMPIRAN B.....	129
LAMPIRAN C.....	131
LAMPIRAN D.....	136
LAMPIRAN E.....	143
LAMPIRAN F.....	149
LAMPIRAN G.....	168

PENGARUH PSIKOEDUKASI MHL TERHADAP MENTAL HEALTH LITERACY DITINJAU DARI KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Salsabilah Fahira Putri¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh program psikoedukasi MHL terhadap *mental health literacy* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dari pemberian psikoedukasi MHL terhadap *mental health literacy* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Adapun populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) di Universitas Sriwijaya, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket MHL yang disusun oleh peneliti berdasarkan dengan *material book* yang mengacu pada teori Jung et al (2016). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji perhitungan *N-Gain (Normalized Gain)*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi Sig (2-tailed) < 0,01 (lebih kecil dari 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen (yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberikan perlakuan). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: Psikoedukasi MHL, Mental Health Literacy

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

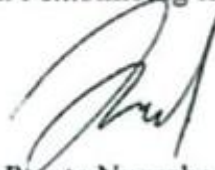
²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,
Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE EFFECT OF MHL PSYCHOEDUCATION ON MENTAL HEALTH LITERACY REVIEWED FROM TREATMENT AND CONTROL GROUP AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS

Salsabilah Fahira Putri¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRACT

This study aims to find out how the MHL psychoeducation program affects mental health literacy in Sriwijaya University students. The hypothesis proposed in this study is that there is an effect of MHL psychoeducation on mental health literacy in Sriwijaya University students.

The population in this study is all active students of the Undergraduate Program (S1) at Sriwijaya University, with a sample of 20 people. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring tool used in this study is the MHL questionnaire prepared by the researcher based on the material book which refers to the theory of Jung et al (2016). Data analysis in this study used a paired sample t-test and an N-Gain (Normalized Gain) calculation test.

The results showed that the significance value of Sig (2-tailed) was $< 0,01$ (less than 0,05). This indicates that there is a significant difference in the mean between the experimental group (which received the treatment) and the control group (which did not receive the treatment). Therefore, the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords: MHL Psychoeducation, Mental Health Literacy

¹Student of Psychology Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,
Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan suatu hal terpenting bagi seseorang karena berkorelasi secara menyeluruh pada kesehatan dan kesejahteraan tubuh (Unicef, 2022). Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan mental sehingga dapat mengatasi tekanan pada hidupnya, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik serta dapat berkontribusi pada lingkungannya (WHO, 2022). Kesehatan juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan seseorang terbebas dari berbagai macam gejala gangguan mental sehingga individu tersebut mampu berfungsi secara baik saat menjalankan kehidupan terutama dalam menyesuaikan diri menghadapi masalah serta mampu mengelola stressnya (Putri dkk., 2015).

Kesehatan mental menjadi salah satu faktor terpenting dalam pembentukan sebuah hubungan sosial dan lingkungan yang sehat. Jika individu memiliki kesehatan mental yang baik, maka dirinya tidak mudah terdistraksi oleh gangguan stress atau tekanan dalam lingkungannya (Pratama dkk., 2023). Arifin dkk (2022) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai kesehatan mental akan dapat menopang diri oleh tekanan yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Hal tersebut menjelaskan bahwa kesehatan mental sebagai pondasi utama untuk kehidupan yang produktif dan bahagia (Pratama dkk., 2023).

Namun, kesehatan mental menjadi suatu permasalahan signifikan yang masih terjadi di dunia seperti yang dialami pada negara maju maupun negara berkembang (Nazira dkk., 2022). Hasil survei dari Lembaga riset global (IPSOS, 2023), mengungkapkan bahwa permasalahan kesehatan mental menjadi hal yang sangat mengkhawatirkan bagi seluruh penduduk di dunia. Data tersebut mencatat sebanyak 44% responden mengalami masalah kesehatan mental.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), di Negara Indonesia telah tercatat sebanyak >19 juta orang dengan usia di atas 15 tahun telah mengalami masalah gangguan mental emosional, sedangkan >12 juta orang pada kelompok usia yang sama tercatat menderita gangguan depresi. Kemudian, dikutip dari sumber Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, pada hasil surveinya telah mencatat bahwa kelompok usia 17-30 tahun mengalami mudah marah dengan persentase 24,7%, sebanyak 16% mengalami rasa takut berlebih dan 24,7% mengalami kecemasan. Sekitar 6,2% remaja mengalami gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan pada usia 15-24 tahun ke atas.

Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menjalani pendidikan pada perguruan tinggi dengan tugas utama mengikuti kegiatan akademik selama masa studi yang berada satu tingkat lebih dewasa dari SMA (Homaedi dkk., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dikatakan sebagai seseorang yang memiliki kemampuan intelektual tinggi, memiliki kecerdasan dan kemampuan berpikir kritis serta bertindak (Lastary & Rahayu, 2018).

Sebagai seorang mahasiswa, stress menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami. Hal tersebut dikarenakan oleh berbagai macam stressor yang memengaruhi seperti tuntutan tugas kuliah, tuntutan orang tua dan proses adaptasi di lingkungan kampus (Sutjiato & Tucunan, 2015). Hal ini sependapat oleh (Meilani dkk., 2024) bahwa stress dapat berasal dari tugas kuliah, pencapaian target nilai, prestasi akademik, kebutuhan dalam mengatur diri, dan kemampuan berpikir menjadi faktor penunjang kondisi tersebut.

Lebih lanjut, sejauh mana tingkat kesehatan mental yang buruk pada mahasiswa perlu memahami apa saja faktor penyebab lainnya (Campbell dkk., 2022). Adapun beberapa faktor penyebab diantaranya yaitu adanya ekspektasi dan harapan mahasiswa terhadap akademik dan kehidupan perkuliahan, jauh dari rumah, mengembangkan jejaring sosial, adaptasi dengan cara belajar yang baru serta menghadapi keuangan yang menjadi beban bagi mahasiswa saat ini (Campbell dkk., 2022).

Dalam penelitian ini, secara spesifik peneliti akan mengaitkannya dengan suatu instansi yang terletak di Sumatera Selatan yaitu Perguruan Tinggi Negeri Universitas Sriwijaya. Hal ini dapat terlihat berdasarkan data yang menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengalami distress psikologis *moderate* sebesar 89,5% sedangkan untuk yang tinggi sebesar 10,5%. Lebih lanjut, sebelum melaksanakan penelitian ini, peneliti melakukan survei dengan memberikan *link google form* berupa skala *pretest* dari angket MHL guna mengetahui literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Jika mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental, tentunya akan berpengaruh terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Menurut Aloysius & Salvia (2021) mengungkapkan bahwa permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap kondisi akademiknya. Madani dkk., (2022) menjelaskan bahwa adanya masalah kesehatan mental pada mahasiswa juga dapat menjadi penyebab kegagalan pada akademik sehingga tak sedikit yang memilih untuk berhenti kuliah.

Dari adanya permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa, penting bagi mahasiswa untuk mempunyai pengetahuan dalam bertindak mengatasi masalah kesehatan mental tersebut, baik secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga professional (Gani dkk, 2023). Usfa (2023) juga mengungkapkan pengetahuan mengenai kesehatan mental sangat penting dimiliki untuk menyikapi suatu masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa dalam kehidupannya. Adapun langkah yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa akan kesehatan mental adalah dengan memberikan *mental health literacy* (Kelly dkk., 2007).

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki *mental health literacy* agar mereka dapat menghindari dan mencegah tekanan psikologis sehingga mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, adaptasi diri serta berpikir positif, mencegah gangguan kesehatan mental dan psikosomatis (Tadesse dkk., 2021). Karena, rendahnya pengetahuan yang dimiliki juga menjadi penyebab individu sulit untuk mengidentifikasi gangguan yang dialaminya (Andersson dkk., 2013). Oleh karena itu, diperlukannya *mental health literacy* untuk mahasiswa.

Istilah *mental health literacy* pertama kali dicetuskan oleh Jorm, Korten, Jacomb, Christensen, Rodgers dan Pollit pada tahun 1997. Menurut Jorm dkk., (1997) *mental health literacy* merupakan suatu keyakinan dan pengetahuan terkait gangguan mental sehingga dapat membantu dalam mengidentifikasi, mengontrol, dan menghindari gangguan mental. Pada penelitian ini, pengukuran *mental health literacy* menggunakan skala yang dikembangkan oleh (Jung dkk., 2016) yang mengacu dari (Jorm dkk., 1997). Skala yang dikembangkan tersebut tersusun dari tiga komponen yakni pengetahuan terkait kesehatan mental (*knowledge*), keyakinan individu terhadap kesehatan mental (*belief*) dan pengetahuan individu pada sumber daya yang tepat (*resource*).

Dalam upaya meningkatkan *mental health literacy*, terdapat berbagai intervensi yang digunakan. Adapun bentuk intervensi yang dilakukan dalam meningkatkan *mental health literacy* yaitu dengan psikoedukasi (Akena dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vazifekhorani dkk (2018) yang mengungkapkan bahwa psikoedukasi mampu memberi peningkatan pada *mental health literacy*. Maka dari itu psikoedukasi sangatlah dibutuhkan untuk mahasiswa. Menurut HIMPSI (2010), psikoedukasi merupakan serangkaian kegiatan yang berguna untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan cara sebagai upaya pencegahan supaya tidak terjadi gangguan secara fisik dan mental.

Pada penelitian ini, peneliti akan memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya berupa program psikoedukasi *MHL*, yang merupakan kepanjangan dari Psikoedukasi *Mental Health Literacy* dan terdiri dari 3 sesi diantaranya yaitu *Get Closer to Mental Health : Understanding to Mental*

Health and Mental Illness, Let's Break the Silence dan *It Starts with You*. Program edukasi tersebut bertujuan untuk memberikan informasi atau pengetahuan mengenai kesehatan mental supaya dapat mempertahankan, mencegah serta mencari pertolongan dengan sumber daya yang tepat saat mahasiswa mengalami ketidaknyamanan atau permasalahan psikologis. Adanya program psikoedukasi ini dapat membantu mahasiswa agar mereka memiliki keterampilan untuk bertahan hidup pada situasi yang tidak menyenangkan atau tertekan.

Lebih lanjut, psikoedukasi ini diberikan kepada 2 (dua) kelompok yakni kelompok perlakuan yaitu kelompok yang diberikan perlakuan eksperimen dan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan eksperimen. Tujuan dari penelitian ini tidak hanya membuktikan dari adanya pengaruh program psikoedukasi MHL saja, akan tetapi juga ingin membuktikan apakah ada perbedaan signifikan pada *mental health literacy* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kalangan mahasiswa.

Agar dapat memastikan program ini berjalan efektif, maka psikoedukasi ini akan dilaksanakan secara *offline* atau tatap muka di Gedung Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. Materi yang akan disampaikan diambil berdasarkan dengan modul yang telah disusun oleh peneliti dibawah pengawasan dosen pembimbing. Peneliti menyampaikan materi program tersebut melalui fasilitas yang telah disediakan dari kampus seperti televisi (TV), *microphone*, *whiteboard* dan *speaker* agar informasi dapat tersampaikan dengan jelas dan efektif. Adapun pembagian kelompok yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol. Adanya kedua kelompok ini bertujuan agar melihat bagaimana perbedaan antara kedua jika diberikan perlakuan psikoedukasi MHL dan yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan penjelasan tentang fenomena diatas, maka peneliti tertarik dalam melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Psikoedukasi *MHL* terhadap *Mental Health Literacy* ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini telah ditarik berdasarkan latar belakang penelitian yaitu “Apakah ada perbedaan tingkat *mental health literacy* antara kelompok perlakuan yang diberikan psikoedukasi MHL dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan psikoedukasi MHL?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat *mental health literacy* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian inii yaitu dapat berkontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi khususnya ranah psikologi positif mengenai bahasan *mental health literacy*. Secara teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman terkait pengaruh program psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental yang berfokus di kalangan mahasiswa. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini juga dapat menyokong literatur

yang berhubungan antara psikoedukasi dengan peningkatan pengetahuan kesehatan mental di dunia pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengetahuan kesehatan mental kepada mahasiswa sehingga mampu dalam mengenali, mengelola dan mencegah masalah kesehatan mental yang dialami serta mencari bantuan kepada professional.

b) Untuk Peneliti Selanjutnya

Harapan dari dilakukannya penelitian ini dapat membantu institusi untuk meningkatkan pencegahan gangguan mental pada mahasiswa. Selain itu, adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendapatkan bantuan dari professional untuk mencegah gangguan mental.

E. Keaslian Penelitian

Bedasarkan hasil pencarian yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan dilakukan, yaitu “Pengaruh Psikoedukasi MHL terhadap *Mental Health Literacy* ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”, telah ditemukan beberapa penelitian yang relevan, diantara yakni:

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Jafar (2023) dengan judul “Efektivitas Psikoedukasi *Online* untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental”.

Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode psikoedukasi menggunakan *poster* dan *flyer* secara daring melalui sosial media dengan total partisipan sebanyak 112 orang yang berada di seluruh wilayah Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan yang diberikan sehingga ada peningkatan pada pengetahuan partisipan dalam intervensi meningkatkan literasi kesehatan mental.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan ini yaitu terletak pada subjek, jumlah subjek dan metode yang digunakan dalam proses penelitian. Untuk persamaan dengan penelitian ini yaitu memberikan perlakuan psikoedukasi terhadap subjek yang diteliti. Perbedaan yang dilihat yakni subjek yang merupakan masyarakat umum dengan jumlah subjek sebanyak 112 orang. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen.

Penelitian yang dilakukan oleh Syarifuddin dkk (2023) dengan judul penelitian “Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Kalangan Mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda”. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen-kuasi dan melalui pendekatan kuantitatif. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa dengan jumlah sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok bagian yaitu kelompok kontrol dan eksperimen dengan masing-masing kelompok berisi 10 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala literasi kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesehatan mental pada kelompok eksperimen dengan nilai sig = 0,000 ($p < 0,05$).

Penelitian tersebut memiliki kesamaan yaitu memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan *mental health literacy*. Adapun letak kesamaan lainnya dengan penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan metode dan desain penelitian kuasi eksperimen melalui pendekatan kuantitatif. Selain itu memiliki kesamaan dengan subjek sebanyak 20 orang mahasiswa di Universitas Samarinda. Adapun perbedaan pada penelitian yang peneliti lakukan terletak pada kelompok kontrol. Pada penelitian tersebut, peneliti menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan masing-masing anggota kelompok sebanyak 10 orang. Sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan ini menggunakan subjek sebanyak 20 orang mahasiswa di Universitas Sriwijaya dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Papilaya dan Arjanto (2021) dengan judul penelitian “Penerapan Psikoedukasi “M-Health” untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura”. Metode pada penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen dengan subjek yang dibutuhkan yaitu seluruh mahasiswa FKIP di Universitas Pattimura. Tahapan penelitian yang dilakukan yaitu mengkategorisasikan mahasiswa yang tidak pernah mendapatkan literasi kesehatan mental, mengkaji literasi dan stigma kesehatan mental pada mahasiswa, Menyusun modul psikoedukasi M-Health, pemberian psikoedukasi M-Health dan mengkaji hasil pemberian psikoedukasi M-Health. Hasil dari penelitian ini yaitu tidak adanya peningkatan pada yang signifikan terhadap literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKIP Universitas Pattimura.

Dari penelitian diatas, masih sama menggunakan metode penelitian eksperimen dan subjek yang serupa yaitu mahasiswa. Pada jumlah subjek penelitian ini dibutuhkan sebanyak 30 orang selain itu juga terdapat perbedaan pada kelompok penelitian ini yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Grace dkk (2020) dengan judul “Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental” yang menggunakan metode penelitian yaitu metode penelitian campuran paralel konvergen dimana pendekatan kuantitatif dengan rancangan kausal komparatif akan dilakukan untuk membandingkan tingkat literasi kesehatan mental antara partisipan dan nonpartisipan kegiatan komunitas *Into The Light* Indonesia serta menghubungkannya dengan komunikasi efektif yang dilakukan oleh komunitas *Into The Light* Indonesia. Kemudian, pendekatan kuantitatif dengan rancangan kausal komparatif akan digunakan untuk membandingkan tingkat literasi kesehatan mental antara partisipan dan nonpartisipan kegiatan komunitas *Into The Light* Indonesia, serta untuk menghubungkannya dengan komunikasi efektif yang diterapkan oleh komunitas tersebut. Selain itu, pendekatan kualitatif akan diterapkan untuk menganalisis dan memahami strategi komunikasi yang digunakan oleh komunitas *Into The Light* Indonesia untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan orang muda di Jabodetabek. Penelitian ini akan menggunakan dua teknik pengumpulan data primer, yaitu survei untuk sampling kuantitatif dengan membagikan kuesioner, serta wawancara untuk sampling kualitatif. Kriteria umum untuk sampling responden kelompok nonpartisipan adalah:

A. Berumur 15–29 tahun;

- B. Berdomisili di wilayah Jabodetabek;
- C. Tidak pernah mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh komunitas *Into The Light Indonesia* atau yang bekerja sama dengan lembaga lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi efektif dapat secara signifikan meningkatkan tingkat literasi kesehatan mental.

Pada penelitian di atas terdapat beberapa perbedaan yakni pada metode penelitian dan subjek yang diteliti. Untuk metode penelitian tersebut menggunakan metode campuran paralel konvergen dan subjeknya yaitu orang muda di Jabodetabek yang berpartisipasi dan tidak berpartisipasi pada kegiatan komunitas *Into The Light Indonesia* yang ingin mengungkap komunikasi efektif dalam menyampaikan materi terhadap literasi kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Tama (2023) yang berjudul “Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media”. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan subjek yakni pada remaja dengan rentang usia 15-21 tahun yang dilakukan secara *daring* atau *online*. Jumlah subjek yang dibutuhkan pada penelitian tersebut yaitu sebanyak 14 orang remaja. Sedangkan pada penelitian ini, menggunakan subjek mahasiswa aktif S1 sebanyak 20 orang di Universitas Sriwijaya.

Penelitian dengan judul “*Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviors Among Undergraduate Pharmacy Students in Abha, Saudi Arabia*” oleh Almanasef (2021) dijadikan sebagai referensi. Merupakan jenis penelitian korelasi yang partisipannya adalah pelajar yang mendaftar untuk program studi S1 Farmasi

yang berada dalam semester kedua dari tahun akademik 2019/2020. dan memiliki umur diatas 18 tahun. Peneliti menggunakan aplikasi *Raosoft* untuk menghitung rekomendasi minimum ukuran sampel yang mana diperkirakan ada 297 partisipan dengan populasi 1300 pelajar secara total. Menggunakan *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) dan *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) sebagai alat ukur dan teknik pengambilan sampel dengan sebuah kuesioner secara *online* yang dibuat menggunakan *google form*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *cross-sectional* prospektif menggunakan kuesioner. Studi ini menunjukkan bahwa *mental health literacy* di antara pelajar dalam negara-negara barat. *Mental health literacy* yang lebih tinggi diamati antara pelajar wanita dan mereka yang memiliki riwayat kesehatan mental. Sumber yang lebih disukai adalah seorang psikiater, psikolog atau teman. Namun, mencari bantuan dari sebuah fakultas mengajar, pemimpin yang religius atau dokter umum kurang diminati oleh para pelajar. Tingkat dari *mental health literacy* dalam studi ini adalah berkorelasi positif dengan *help-seeking behavior*.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurki dkk (2021) dengan judul “*Digital Mental Health Literacy-Program for the First-Year Medical Student’s Well Being a One Group Quasi-experimental Study*” merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program literasi kesehatan mental berbasis digital pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan *pretest* dan *posttest* yang melibatkan responden sebanyak 182 mahasiswa kedokteran. Penelitian ini berjalan dengan rentang waktu selama 4 minggu dengan menggunakan intervensi tambahan yaitu *mindfulness*. Intervensi

dilakukan dengan menggunakan modul *Transitions* berisi pembahasan literasi kesehatan mental yang mencakup materi keterampilan hidup, manajemen stress dan masalah kesehatan mental serta sikap terhadap pencarian bantuan. Materi yang disampaikan dalam bentuk format video, teks dan rekaman audio yang berisi pengalaman seseorang serta tips dari para professional. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur keefektifan intervensi yaitu menggunakan skala *Mental Health Knowledge Questionnaire* yang terdiri dari 13 aitem sebagai alat ukur pengetahuan, *Stigma Questionnaire* sebanyak 12 aitem untuk mengukur stigma terhadap kesehatan mental, *Help-Seeking Questionnaire* yang terdiri dari 5 aitem sebagai penilaian sikap pencarian bantuan pada masalah kesehatan mental, *General Health Questionnaire (GHQ)* sebanyak 12 aitem untuk mengukur kesehatan umum dan gejala emosional, *Perceived Stress Scale (PSS)* sebanyak 10 aitem untuk mengukur tingkat stress yang dirasakan dan *Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-I)* yang terdiri dari 5 aitem untuk menilai kepuasan peserta pada program intervensi yang diberikan. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efektivitas secara menyeluruh dalam meningkatkan pengetahuan, sikap terhadap kesehatan dan gangguan mental, sikap terhadap pencarian bantuan, kesehatan umum dan gejala emosional, menurunkan stress dan kepuasan mahasiswa.

Berdasarkan referensi jurnal diatas, dapat disimpulkan bahwa peneliti menemukan perbedaan dengan penelitian sebelumnya seperti fenomena penelitian, subjek penelitian, metode yang digunakan, perlakuan yang diberikan, tempat melakukan penelitian serta kriteria responden yang dibutuhkan. Oleh karena itu,

penelitian dengan berjudul “Pengaruh Psikoedukasi *MHL* terhadap *Mental Health Literacy* ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya” ini bersifat orisinal sehingga keasliannya dapat dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings, educational and psychological measurement. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Akena, D., Kiguba, R., Muhwezi, W. W., Kwesiga, B., Kigozi, G., Nakasujja, N., & Lukwata, H. (2021). The effectiveness of a psycho-education intervention on mental health literacy in communities affected by the COVID-19 pandemic—a cluster randomized trial of 24 villages in central Uganda—a research protocol. *Trials*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05391-6>
- Ali, N. A., Aminaty, A., Hadjar, S., Istiqamah, N., & Makassar, U. N. (2024). 1), 2), 3). 8762, 32–41.
- Almanasef, M. (2021). Mental health literacy and help-seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in abha, saudi arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1281–1286. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S289211>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Andersson, L. M. C., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., Ricks, E., & Van Rooyen, D. (2013). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 439–448. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.022>
- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *Bantenese : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 493–504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>
- Authier, J. (1977). The psychoeducation model: definition, contemporary roots and content. *Canadian Counsellor*, 12, 15–22.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.

- Azwar. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka belajar Offiset.
- Bahrami, M. A., Bahrami, D., & Chaman-Ara, K. (2019). The correlations of mental health literacy with psychological aspects of general health among Iranian female students. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0315-6>
- Bao, L. (2006). Theoretical comparisons of average normalized gain calculations. *American Journal of Physics*, 74(10), 917–922. <https://doi.org/10.1119/1.2213632>
- Bäumli, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(SUPPL.1), 1–9. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl017>
- Bindhim, N. F., Althumiri, N. A., Ad-Dab'bagh, Y., Alqahtani, M. M. J., Alshayea, A. K., Al-Luhaidan, S. M., Al-Duraihem, R. A., & Alhabeeb, A. A. (2024). Exploring Mental Health Literacy and Its Associated Factors: A National Cross-Sectional Study in Saudi Arabia, 2023. *Risk Management and Healthcare Policy*, 17(February), 355–363. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S442425>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Campos, L., Dias, P., Palha, F., Duarte, A., & Veiga, E. (2016). Development and psychometric properties of a new questionnaire for assessing mental health literacy in young people. *Universitas Psychologica*, 15(2), 61–72. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.dppq>
- Cikal Insyirrah, P., Firman Syah Psikoedukasi tentang Stigma Gangguan Jiwa di Masyarakat Jurnal Kesehatan, A., Zaini, M., Firman Syah, A., Studi Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Jember, U. (2024). 35 *Mad Psikoedukasi tentang Stigma Gangguan Jiwa di Masyarakat (Psychoeducation about the Stigma of Mental Disorders in Community)*. 13(1), 2721–8007.
- Cohen. (2018). *Psychological Testing and Assesment* (ninth edit). McGraw-Hill Education.
- Damayanti, Y., Kiling, I. Y., Ratu, F., & Panis, M. P. (2024). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja di Kabupaten Kupang.

Indonesia

Berdaya.

<https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/884%0Ahttps://ukinstitute.org/journals/ib/article/download/884/760>

- Fahmi. (2019). *Observasi Psikologi* (N. N. Muliawati (ed.); 4th ed.). Remaja Rosdakarya.
- 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>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hake, R. R. (1999). Analyzing change/gain scores. *Unpublished.[Online] URL: Http://Www. Physics. Indiana. Edu/~ Sdi/AnalyzingChange-Gain. Pdf*, 16(7), 1073–1080.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22025883%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:ANALYZING+CHANGE/GAIN+SCORES#0%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Analyzing+change/gain+scores#0>
- Hake, R. R. (2002). Relationship of individual student normalized learning gains in mechanics with gender, high-school physics, and pretest scores on Mathematics and Spatial Visualization. *Physics Education Research Conference*, 8(August 2002), 1–14. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=10EI2q8AAAAJ&citation_for_view=10EI2q8AAAAJ:IjCSPb-OGe4C
- Hasmayni. (2012). No Title. In *Pengantar Psikologi Eksperimen*. Universitas Medan Area.
- HIMPSI. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. *Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia*, 11–19. <http://himpsi.or.id/phocadownloadpap/kode-etik-himpsi.pdf>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- IPSOS. (2023). *Mental health is now the number one health problem, ahead of cancer and coronavirus*. <https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2023>
- JAFAR, E. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk

Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>

- Jorm, A. (2000). C30. Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders - University College London. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 177, 396–401. http://ucl-primo.hosted.exlibrisgroup.com/primo_library/libweb/action/display.do?tabs=detailsTab&ct=display&fn=search&doc=TN_medline11059991&indx=1&ecIds=TN_medline11059991&recIds=0&elementId=0&renderMode=poppe dOut&displayMode=full&frbrVersion=&dsct=1&
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). *GETTING THERE: PROTO - PSYCHIATRY GETTING THERE: PROTO - PSYCHIATRY*. 187(7), 1–5.
- Khadijah, S., Caturini, E., & Ariani, D. (2024). *The Effect of Education on Adolescents in Reducing the Stigma of Depression and Self Harm Pengaruh Edukasi Pada Remaja Dalam Menurunkan Stigma Depresi Dan Self Harm*. 7(May). <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V7>
- Kurki, M., Sonja, G., Kaisa, M., Lotta, L., Terhi, L., Susanna, H. Y. S., Atte, S., Subina, U., Yifeng, W., & Andre, S. (2021). Digital mental health literacy - program for the first-year medical students’ wellbeing: a one group quasi-experimental study. *BMC Medical Education*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02990-4>
- Lauber, C., Ajdacic-Gross, V., Fritschi, N., Stulz, N., & Rössler, W. (2005). Mental health literacy in an educational elite - An online survey among university students. *BMC Public Health*, 5, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-5-44>
- Lestari, I. (2015). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i2.118>
- Lisa Dwi Lastary, & Anizar Rahayu. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah

Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.

- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online. *Ikesma*, 18(2), 72. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- Maharani, V. P. (2022). Pengaruh kejenuhan dalam pembelajaran e-learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas tinggi SD Tunas Harapan Malang di era new normal. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 26–39. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8076>
- Majszak, M., & Jebeile, J. (2023). Expert judgment in climate science: How it is used and how it can be justified. *Studies in History and Philosophy of Science*, 100(June), 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2023.05.005>
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- 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/s-jpu.v5i1.25102>
- Papilaya, J. O., & Arjanto, P. (2021). Penerapan Psikoedukasi “M-Health” Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Fkip Universitas Pattimura. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan* <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/semnasbk/article/view/1265>
- Pengetahuan, P., & Mental, K. (2023). *Pengaruh Pengetahuan terhadap Literasi ... (Hafiratul Fitri U ., Christin Angelina F ., Nurhalina S .) Pengaruh Pengetahuan terhadap Literasi ... (Hafiratul Fitri U ., Christin Angelina F ., Nurhalina S .).* 96–105.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Qian, Y., Yu, X., & Liu, F. (2022). Comparison of Two Approaches to Enhance Self-Esteem and Self-Acceptance in Chinese College Students: Psychoeducational Lecture vs. Group Intervention. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877737>
- Ritchie, M. J., Parker, L. E., & Kirchner, J. A. E. (2020). From novice to expert: a qualitative study of implementation facilitation skills. *Implementation Science Communications*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s43058-020-00006-8>

- Sabrina Meilani, A., Fauziah, A., Edi Wirawan, B., Aulia Budi Puspasari, C., Felycianandra Aurantiviola, N., Feodera Ramadhania, R., Maleeka Hibatullah, S., & Negeri Semarang, U. (2024). Korelasi antara Tugas Mata Kuliah Kesehatan Mental dengan Stress Akademik Mahasiswa Semester 1 Psikologi UNNES. *Jurnal Analisis*, 3(1), 27–041. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analisis>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi Eksperimen (Sebastius Darwin)*. PT Indeks.
- SHELEMO, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Siregar Aisyah, N., Harahap Royani, N., & Harahap Sari, H. (2023). Hubungan Antara Pretest dan Posttest dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VII B Di MTS Alwashliyah Pantai Cirebon. *Edunomika*, 07(01), 2–3.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Stapley, E., Stock, S., Deighton, J., & Demkowicz, O. (2023). A Qualitative Study of How Adolescents' Use of Coping Strategies and Support Varies in Line With Their Experiences of Adversity. *Child and Youth Care Forum*, 52(1), 177–203. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09682-0>
- Straub, D., Boudreau, M.-C., Gefen, D., Straub, D., Boudreau, M., & Gefen, D. (2004). Communications of the Association for Information Systems Validation Guidelines for IS Positivist Research VALIDATION GUIDELINES FOR IS POSITIVIST RESEARCH. *Communications of the Association for Information Systems*, 13(13), 380–427. <http://aisel.aisnet.org/cais%5Cnhttp://aisel.aisnet.org/cais/vol13/iss1/24>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi. In *Universitas Sanata Dharma*. https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011_Merancang_Program_dan_Modul_Psikoedukasi_Edisi_Revisi.pdf
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syarifuddin, N. M., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2023). Psikoedukasi Untuk

Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Samarinda Psychoeducation To Improve Mental Health Literature on Students At the University 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 01, 24–32. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/7256>

Tambling, R. R., D’Aniello, C., & Russell, B. S. (2023). Mental Health Literacy: a Critical Target for Narrowing Racial Disparities in Behavioral Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1867–1881. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00694-w>

Tersiana. (2018). *Metode Penelitian*. Anak Hebat Indonesia.

Unicef. (2022). *Mental Health Explained*. 2022. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/explained>

Vazifehkorani, A. K., Karimzadeh, M., Poursadeghiyan, M., & Rahmati-Najarkolaei, F. (2018). Psychoeducation on improving mental health literacy and adjustment to illness in patients with type 2 diabetes: An experimental study. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(4), 395–404. <https://doi.org/10.32598/irj.16.4.395>

Wardani, I. W., Siregar, D. K., Rahmadanti, L., Putri, S. R., Suryaningrat, R. R., Fadilatunnisa, I., & Wibisono, M. R. (2023). 15.+Production_Infanti+Wisnu+Wardani. 1(7), 1020–1025.

Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2), 109–121. <https://doi.org/10.1111/eip.12010>

Woday Tadesse, A., Mihret, S. T., Biset, G., & Kassa, A. M. (2021). Psychological problems and the associated factors related to the COVID-19 pandemic lockdown among college students in Amhara Region, Ethiopia: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(9), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045623>

Xiong, L. (2023). Psychoeducation: Enhancing Mental Health Awareness and Empowering Individuals. *Clin Neuropsychol*, 6(3), 178. <https://doi.org/10.4174/cnoa.1000178>

Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, & Athila Shofia Rosidah. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>

Zakiah, E., Akbar, Z., Mauna, Khoiruningrum, L., Nugroho, P. A., & Khofifah, K. N. (2023). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Remaja Di Desa Pasir Tanjung, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jendela*

Akademika: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 01(02), 75–83.

Zhao, S., Sampson, S., Xia, J., & Jayaram, M. B. (2015). Psychoeducation (brief) for people with serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010823.pub2>