

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan gelar

Sarjana Psikologi

OLEH :

MUHAMAT AKIL SHIROD

04041281924018

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

MUHAMAT AKIL SHIROD

04041281924018

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN DISTRES
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

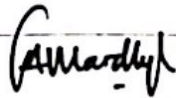
MUHAMAT AKIL SHIROD

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal, 17 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



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

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Penguji I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Penguji II



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

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

Senin, 17 Juli 2023



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

**LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI**

Nama : Muhamat Akil Shirod
NIM : 04041281924018
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan
Distres Psikologis pada Mahasiswa

Indralaya, 6 Juli 2023

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Mengetahui,

Ketua Bagian
Program Studi Psikologi



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Muhamat Akil Shirod, dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 17 Juli 2023

Yang menyatakan,



Muhamat Akil Shirod
NIM 04041281924018

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT. yang terus memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu dan Ayah yang saya sayangi, Muhamat Amar Maratin dan Tira Maharani.
Terima kasih atas *support*, kasih sayang, kepedulian, doa yang selalu diberikn sehingga peneliti dapat menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan keselamatan, kesehatan, keberkahan, perlindungan, dan rahmat-Nya untuk keluarga saya. Sehat selalu *My family*.
2. Keluarga besar saya yang tersayang, kepada dua kakak sepupu, uwak, bibik, keponakan, dan kakak ipar yang telah selalu berada di sisi saya memberikan dukungan.
3. Para sahabat yang telah menemani peneliti saat kesulitan, tidak tahu arah, tersesat dan turut membantu memberikan dukungan sekecil apapun sehingga peneliti mampu menjalani kehidupan perkuliahan ini.

KATA PEGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat yang diberikan sehingga penulis mampu mengerjakan laporan tugas akhir skripsi yang berjudul “**Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa**”.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak 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 dan dosen pembimbing skripsi I.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak M. Zainal Fikri, S. Psi., MA, selaku pembimbing skripsi II.
6. Ibu Yeni Anna Appulembang, MA., Psy, selaku penguji skripsi I
7. Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si, selaku penguji skripsi II
8. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing akademik.
9. Para Bapak dan Ibu dosen serta staff di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang bermanfaat dan bantuan yang diberikan.

10. Kedua orang tua saya yang tercinta, Ibu Martini dan Bapak Abdurroni yang telah memberikan dukungan baik emosional maupun finansial.
11. Sahabat dan teman dekat yang selalu membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini sekecil apapun, *just thank you so much*.
12. Teman-teman satu angkatan, *Owlster Master* yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa selama perkuliahan berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat kekurangan dan kesalahan, serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sangat diharapkan kritik dan saran yang dapat membangun. Hal ini demi untuk meningkatkan semangat penulis untuk selalu dapat bermanfaat untuk para pembaca dan seluruh pihak.

Indralaya, 7 Juli 2023

Hormat Saya,

Muhamat Akil Shirod

NIM. 04041281924018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PEGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Distres Psikologis	14
1. Pengertian Distres Psikologis	14

2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis	15
3.	Aspek-Aspek Distres Psikologis	17
B.	Literasi Kesehatan Mental	18
1.	Pengertian Literasi Kesehatan Mental.....	18
2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Literasi Kesehatan Mental.....	19
3.	Aspek-Aspek Literasi Kesehatan Mental	22
C.	Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis	23
D.	Kerangka Berpikir	24
E.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B.	Definisi Operasional	26
1.	Distres Psikologis.....	26
2.	Literasi Kesehatan Mental	27
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	27
1.	Populasi	27
2.	Sampel Penelitian.....	28
D.	Metode Pengumpulan Data.....	30
E.	Validitas dan Reliabilitas	33
1.	Validitas.....	33
2.	Reliabilitas	34
F.	Metode Analisis Data	35
1.	Uji Asumsi Penelitian.....	35
2.	Uji Hipotesis	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		37
A.	Orientasi Kanchah Penelitian.....	37

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	39
1. Persiapan Administrasi	39
2. Persiapan Alat Ukur	39
3. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Subjek Penelitian	46
2. Deskripsi Data Penelitian	51
D. Hasil Analisis Tambahan	56
1. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Usia.....	56
2. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
3. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Rata-rata Pendapatan Orang Tua (Ayah).....	57
4. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Angkatan.....	58
5. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Fakultas.....	59
6. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jalur Masuk.....	61
7. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	61
8. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi	62
9. Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Pencarian Bantuan Psikologis.....	63
10. Uji Tingkat Mean pada Aspek Distres Psikologis	64
11. Uji Tingkat Mean pada Aspek Literasi Kesehatan Mental	64

E. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala <i>GHQ-12</i>	31
Tabel 3.2 Skoring Skala Literasi Kesehatan Mental	31
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>GHQ-12</i>	32
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Literasi Kesehatan Mental.....	33
Tabel 4.1 Distribusi Skala Distres Psikologis.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Skala Literasi Kesehatan Mental.....	43
Tabel 4.3 Penyebaran Jumlah Subjek Uji Coba.....	44
Tabel 4.4 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian	46
Tabel 4.5 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	47
Tabel 4.6 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	47
Tabel 4.7 Deskripsi Rata-rata Pendapatan Orang Tua (Ayah) Subjek Penelitian	47
Tabel 4.8 Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian	48
Tabel 4.9 Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian	49
Tabel 4.10 Deskripsi Jalur Masuk Universitas Sriwijaya Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4.11 Deskripsi Indeks Prestasi Kumulatif Subjek Penelitian.....	50
Tabel 4.12 Deskripsi Keaktifan Organisasi Subjek Penelitian.....	50
Tabel 4.13 Deskripsi Pencarian Bantuan Psikologis Subjek Penelitian.....	50
Tabel 4.14 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	51
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi Distres Psikologis	52
Tabel 4.16 Formulasi Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	52
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Distres Psikologi.....	53
Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	53

Tabel 4.19 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	55
Tabel 4.20 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	55
Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	56
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Usia	56
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Rata-rata Pendapatan Orang Tua (Ayah)	58
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Angkatan	59
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Fakultas	60
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jalur Masuk	61
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).....	62
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi	63
Tabel 4.30 Hasil Uji Beda Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Pencarian Bantuan Psikologis	64
Tabel 4.31 Uji Tingkat Mean pada Aspek Distres Psikologis	64

Tabel 4.32 Uji Tingkat Mean pada Aspek Literasi Kesehatan Mental.....64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	83
LAMPIRAN B.....	87
LAMPIRAN C	95
LAMPIRAN D	104
LAMPIRAN E.....	138
LAMPIRAN F.....	141
LAMPIRAN G	146
LAMPIRAN H	150

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Muhamat Akil Shirod¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa.

Responden dalam penelitian ini adalah 361 mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel distres psikologis adalah *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Idaiani dan Suhardi (2006), sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel literasi kesehatan mental adalah *Mental Health Literacy Questionnaire in Young Adult* (MHLq-YA) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Campos, Diaz, Costa, ... & Yu (2022).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *pearson's product moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,122 dengan nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Distres Psikologis

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



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



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

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH LITERACY AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN COLLEGE STUDENTS

Muhamat Akil Shirod¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRACT

This study aims to find out if there is a mental health literacy relationship with psychological distress in college students. The hypothesis in this study is that there is a relationship between mental health literacy and psychological distress in college students.

Respondents in this study were 361 active undergraduate students at Sriwijaya University. The sampling technique is purposive sampling. The measuring instrument used to measure the psychological distress variable is the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) which was adapted into Indonesian by Idaiani and Suhardi (2006), while the measuring instrument used to measure the mental health literacy variable is Mental Health Literacy Questionnaire in Young Adult (MHLq-YA) which was adapted into Indonesian by Campos, Diaz, Costa, ... & Yu (2022).

Data analysis in this study used pearson's product moment. The correlation of pearson's product moment shows the value of $R = 0,122$ with the value of $p = 0,021$ ($p < 0,05$). This suggest that there is positive and significant relationship between mental health literacy and psychological distress. Thus, the proposed hypothesis is accepted.

Keyword: Mental Health Literacy, Psychological Distress

¹Student of Psychological Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

²Lecture of Psychological Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



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

NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA

NIP. 198108132012101201

Mengetahui,
Rektor Bagian Psikologi




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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang akan ditempuh setelah menyelesaikan pendidikan menengah yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Di mana seseorang yang sedang menjalani kewajiban pendidikan di perguruan tinggi atau universitas disebut sebagai mahasiswa. Seperti dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa merupakan anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya.

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, di mana periode ini disebut dengan *emerging adulthood* (Arnett & Mitra, 2020). Masa ini ditandai dengan pencarian jati diri, ketidakstabilan, fokus terhadap diri sendiri, merasa tidak dewasa tapi bukan remaja dan berbagai pilihan dalam hidup (Arnett, 2014). Pada tahap kehidupan ini, individu menggambarkan masa depan dengan memilih mengejar pendidikan, mendapatkan pekerjaan atau dengan menggabungkan keduanya (Arnett, Žukauskienė & Sugimura, 2014).

Mahasiswa tidak dapat dilepaskan dengan kewajibannya sebagai pelajar. Tuntutan akademik menjadi bahasan yang sering muncul jika berbicara tentang

mahasiswa (Rabbani & Wahyudi, 2023; Arum & Wibawanti, 2023; Mufaridah & Rachmawati, 2023). Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan berbagai kewajibannya berupa tugas mata kuliah, ujian maupun skripsi (tugas akhir), ditambah bila mereka mengikuti organisasi tertentu akan menambah beban karena membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya dapat mengakibatkan stres (Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017).

Selain permasalahan akademik, keragaman terkait latar belakang keluarga, sosial dan ekonomi dapat pula menjadi permasalahan bagi mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada 67 mahasiswa menunjukkan permasalahan keuangan menjadi sumber stres tertinggi dengan presentase 23% (Musabiq & Karimah, 2018). Masalah keuangan dapat berupa biaya kuliah yang tinggi, biaya hidup yang mahal, dan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan. Masalah keuangan ini dapat menyebabkan gejala depresi dan gejala kecemasan yang berlebihan, terutama jika mahasiswa merasa sulit untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka (Larcombe & Fethers, 2013).

Permasalahan juga dapat berasal dari diri mahasiswa, di mana setiap mahasiswa tentu memiliki karakteristik pribadi yang berbeda-beda. Individu yang memiliki standar pribadi yang sangat tinggi, tidak realistis dan mengharapkan dirinya sempurna lebih rentan untuk mengalami gejala depresi dan kecemasan (Flett, Hewitt & Heisel dalam Hendarto & Ambarwati, 2020). Menurut hasil penelitian hal-hal tersebut dan trait kepribadian tertentu dapat memengaruhi seseorang untuk mengalami gejala depresi, kecemasan dan stres (Hendarto & Ambarwati, 2020).

Berbagai macam permasalahan dalam kehidupan perkuliahan apabila tidak dapat diatasi maka akan berpotensi menyebabkan stres, di mana apabila stres memberikan dampak yang tidak menyenangkan atau merugikan dapat disebut dengan distress psikologis (Snoek, Bremmer & Hermanns, 2015). Menurut St. Mary's college of Maryland (2015) yang menjelaskan bahwa distress psikologis pada mahasiswa bisa berupa kecemasan yang nyata, kegelisahan yang ekstrim, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau bersantai, penurunan atau peningkatan nafsu makan, penurunan atau peningkatan waktu tidur, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, seperti mendatangi kelas, kehidupan sosial, hubungan intim, ekspresi ketakutan irasional, keluhan fisik tanpa sebab medis (seperti sakit kepala, sakit perut, dll), kelelahan kronis dan sebagainya.

Penelitian Habibah, Syakurah, Ikhsan, Zulissetiana & Aini (2021) di Universitas Sriwijaya pada 1564 mahasiswa menunjukkan sebanyak 729 mahasiswa atau 46,6% mengalami depresi. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa 1160 mahasiswa atau 74,2% mengalami kecemasan. Selain itu terdapat 906 mahasiswa atau 57,8% mengalami stres. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat depresi, kecemasan dan stres di Universitas Sriwijaya dua sampai tiga kali lebih tinggi daripada tingkat depresi, kecemasan dan stres mahasiswa di dunia (Auerbach, Mortier, Bruffaerts, Alonso, Benjet, Cuijpers, ... & Kessler, 2018). Di mana depresi, kecemasan dan stres merupakan bagian dari distress psikologis itu sendiri (Sedaghat Ghotbabadi & Haji Alizadeh, 2018).

Penelitian dari 12 negara menunjukkan mahasiswa mengalami tingkat distress psikologis yang lebih tinggi daripada populasi lainnya (Eskin, Sun, Abuidhail, ..., & Voracek, 2016). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Naylor (2022)

menunjukkan peningkatan prevalensi distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil *screening* yang dilakukan di Universitas Sriwijaya terhadap 147 mahasiswa, ditemukan 96,6% mahasiswa mengalami distres psikologis dan hanya 3,4% yang tidak menunjukkan gejala distres psikologis, berupa depresi, kecemasan dan keluhan somatik (Mardhiyah, 2019). Bukti terbaru menunjukkan hasil yang tidak berbeda jauh dengan lokasi yang sama di Universitas Sriwijaya terhadap 418 mahasiswa, ditemukan mahasiswa yang mengalami distres psikologis sebesar 95% dan mahasiswa yang tidak menunjukkan gejala distres psikologis hanya sebesar 5% (Mardhiyah, 2021). Berdasarkan data tersebut menunjukkan memang mayoritas mahasiswa Universitas Sriwijaya mengalami distres psikologis (Mardhiyah, 2021).

Menurut Drapeau, Marchand, dan Beaulieu-Prevost (2012) menjelaskan distres psikologis sebagai keadaan tekanan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Drapeau et al. (2012) mengatakan bahwa GHQ-12 dapat digunakan untuk mengukur distres psikologis yang terdiri dari dua aspek, yaitu distres psikologik dan disfungsi sosial. GHQ-12 versi Indonesia telah banyak digunakan pada penelitian dengan populasi mahasiswa dengan menunjukkan hasil yang baik (Fathiyah & Mardhiyah, 2023; Yuningsih & Nugraha, 2023; Kaloeti, Rahmandani, Sakti, ... & Hanafi, 2019)

Tingkat distres psikologis yang rendah bisa dikaitkan dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (Kantaş Yılmaz & ÜNKÜR, 2023). Penelitian telah menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan yang sedang antara distres psikologis dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa (Pehlivan, Tokur Kesgi N & Uymaz, 2020). Literasi kesehatan mental menjadi hal yang harus terus

dipromosikan di lingkungan akademis, mengingat masih cukup banyaknya mahasiswa di Indonesia yang cenderung masih memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah (Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin, & Sumantri, 2019). Studi lain yang dilakukan pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah (Kristina, Mardea, Ramadhani & Aliyah, 2020).

Kemampuan untuk mengenali kesulitan sebagai pengobatan yang layak adalah bagian dari konsep yang lebih besar yang dikenal sebagai literasi kesehatan mental (Paulus, Wadsworth & Hayes-Skelton, 2015). Literasi kesehatan mental merupakan konstruk yang dikembangkan oleh Jorm, Korten, Jacomb, ... & Pollitt (1997) yang diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan jiwa yang membantu pengenalan, penanganan atau pencegahannya. Literasi kesehatan mental memiliki beberapa aspek, menurut Diaz, Campos, Almeida & Palha (2018) yaitu *knowledge of mental health problems, erroneous beliefs/stereotypes, first aid skills and help seeking behaviour, dan self-help strategies*.

Inti dari literasi kesehatan mental adalah pengetahuan (Jorm dalam Guo, Yang, Liu & Li, 2020). Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental pada individu dapat meningkatkan perilaku mereka dalam menjaga kesehatan mentalnya (Rozali, Sitasari & Lenggogeni, 2021). Peningkatan terhadap literasi kesehatan mental akan menyebabkan meningkatnya pengetahuan terhadap penanganan gangguan mental, baik pada diri sendiri maupun dalam memberikan pertolongan pertama pada orang lain (Jorm dalam Idham et al., 2019). Di mana sumber pengetahuan akan literasi kesehatan mental bisa didapatkan dengan berbagai cara misalnya melalui media sosial (Fatahya & Abidin, 2022).

Individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mungkin mengenali penyakit mental dan mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat ketimbang individu dengan literasi kesehatan mental rendah yang cenderung menggunakan strategi koping yang tidak tepat seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya (Singh, Zaki, Farid, ... & Kaur, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat mempromosikan identifikasi dini terkait gangguan kesehatan mental, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan penggunaan pelayanan kesehatan, dan memungkinkan masyarakat untuk mengambil tindakan untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik (Henderson, Evans-Lacko & Thornicroft, 2013; Jorm dalam Wei, McGrath, Hayden & Kutcher, 2016; Rusch, Evans-Lacko, Henderson, Flach & Thornicroft dalam Wei, McGrath, Hayden & Kutcher, 2015; Corrigan & Watson dalam Wei et al., 2016).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dibuatlah penelitian dengan judul “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berguna untuk memperkaya informasi mengenai upaya preventif kesehatan mental dan distres psikologis di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga dapat memperdalam pengetahuan keilmuan tentang psikologi positif dan juga psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang hubungan literasi kesehatan mental dengan distres psikologis bagi mahasiswa dan masyarakat umum serta dapat menjadi bahan dasar rujukan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Al-Gamal, Alzayyat & Ahmad (2016) dengan judul "*Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan*". Subjek pada penelitian tersebut menggunakan mahasiswa di Jordan. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif. Penelitian ini menemukan ada korelasi positif

yang signifikan antara total Skor PSS dan IAT total, hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat distres yang tinggi lebih mungkin mengalami tingkat IA yang lebih tinggi. Hasil lain menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan yang negatif antara strategi coping pemecahan masalah dan total IAT, hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan pemecahan masalah sebagai strategi coping lebih cenderung mengalami tingkat IA yang lebih rendah.

Perbedaan penelitian terdahulu terlihat pada subjek penelitian. Di mana pada penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa di Jordan sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat dari variabel bebas yang digunakan adalah distres psikologis dan strategi coping sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas literasi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan variabel terikat berupa adiksi internet sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat yaitu distres psikologis.

Ada penelitian yang dilakukan oleh Tang, Byrne & Qin (2018) dengan judul "*Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China*". Subjek pada penelitian tersebut menggunakan mahasiswa dari enam universitas di China. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perilaku bunuh diri sangat terkait dengan distres psikologis pada siswa.

Perbedaan pada penelitian terdahulu terlihat pada subjek penelitian. Di mana pada penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa dari enam universitas di China sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat dari variabel bebas yang digunakan adalah distres psikologis sedangkan peneliti menggunakan variabel literasi kesehatan mental. Pada variabel terikat penelitian ini

menggunakan perilaku bunuh diri sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat yaitu distres psikologis.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Fathoni dan Listiyandini (2021) yang berjudul “Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemik COVID-19”. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang berkuliah di Jabodetabek dan Bandung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel distres psikologis juga saling berkorelasi secara positif dan signifikan, mengindikasikan bahwa semakin tinggi salah satu gejala distres psikologis, dapat berpotensi memicu gejala distres psikologi yang lainnya. Namun demikian, kebersyukuran berkorelasi negatif dan signifikan dengan distres psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) dan kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah gejala depresi, stres, kecemasan, dan kesepian yang dialaminya

Perbedaan yang terdapat pada penelitian terlihat pada subjek penelitian, di mana pada penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa S1 yang berkuliah di Jabodetabek dan Bandung sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat pada bagian variabel bebas berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan dua variabel bebas yaitu kebersyukuran dan kesepian, pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal berupa literasi kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendarto dan Ambarwati (2020) yang berjudul “Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa”. Subjek pada penelitian ini menggunakan mahasiswa di seluruh Indonesia yang berusia 18-24 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini

berupa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan distres psikologis pada mahasiswa. Peneliti menemukan bahwa secara seragam, perfeksionisme berpengaruh pada kemunculan distres psikologis.

Perbedaan yang terdapat pada penelitian terlihat pada subjek penelitian, di mana pada penelitian tersebut menggunakan mahasiswa di seluruh Indonesia yang berusia 18-24 tahun sedangkan peneliti menggunakan secara mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat pada variabel bebas yang menggunakan perfeksionisme sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal berupa literasi kesehatan mental.

Ada penelitian yang dilakukan oleh Cheng, Wang, McDermott, ... & Rislin (2018) dengan judul "*Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help*". Subjek pada penelitian ini menggunakan mahasiswa publik secara umum di universitas *midwestern United States*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini berupa banyak mahasiswa memiliki tingkat stigma diri yang tinggi dan literasi kesehatan mental yang rendah tentang masalah psikologis dan layanan profesional. Temuan kami menyoroti pentingnya pertimbangan bersamaan dari kedua penurunan stigma diri dan meningkatkan literasi kesehatan mental untuk memfasilitasi kegiatan positif sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional, khususnya di kalangan mahasiswa minoritas yang kurang terlayani.

Perbedaan penelitian terdahulu terlihat pada subjek penelitian. Di mana pada penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa publik secara umum di universitas *midwestern United States* sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat dari variabel bebas yang digunakan adalah stigma

diri dan variabel terikat berupa sikap mencari bantuan psikologis sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat yaitu distres psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Gorczynski, Sims-Schouten, Hill & Wilson (2017) dengan judul “*Examining Mental Health Literacy, Help Seeking Behaviours, And Mental Health Outcomes In UK University Students.*”. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas di *UK*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa studi saat ini menggambarkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dikaitkan dengan perilaku mencari bantuan yang lebih baik, tetapi sayangnya mereka yang paling membutuhkan bantuan adalah yang paling kecil kemungkinannya untuk mencarinya. Selanjutnya, hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa ada populasi berisiko di lingkungan universitas, termasuk wanita, biseksual, dan mereka yang memiliki masalah kesehatan mental sebelumnya, yang mungkin memerlukan pendekatan berbeda untuk perawatan kesehatan mental dari yang telah disediakan sebelumnya.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu terdapat pada subjek penelitian di mana pada penelitian tersebut menggunakan mahasiswa di *UK* sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa secara umum. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada variabel penelitian, di mana penelitian tersebut menggunakan variabel terikat yaitu perilaku pencarian bantuan sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat distres psikologis.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Falasifah dan Syafitri (2021) yang berjudul “*Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri*”. Subjek dalam penelitian ini adalah

Mahasantri Pesantren Mahasiswa Sultan Agung (Pesanmasa) yang terdiri dari mahasiswa/i seluruh fakultas di Unissula dari angkatan 2017-2020 yang berstatus sebagai Mahasantri Pesanmasa Unissula. Hasil penelitian tersebut menunjukkan literasi kesehatan mental dan stigma publik secara bersamaan mampu memprediksi sikap terhadap bantuan psikologis pada Mahasantri. Penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap terhadap bantuan psikologis pada Mahasantri. Penelitian tersebut juga memperlihatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stigma publik dengan sikap terhadap bantuan psikologis pada Mahasantri.

Perbedaan yang terdapat pada penelitian terlihat pada subjek penelitian, di mana pada penelitian tersebut menggunakan mahasantri sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa umum. Perbedaan juga terlihat pada variabel terikat di mana pada penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat berupa sikap terhadap bantuan psikologis sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel terikat berupa distress psikologis. Pada bagian variabel bebas juga berbeda dengan penelitian terdahulu yang menggunakan literasi kesehatan mental dan stigma publik sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal literasi kesehatan mental.

Ada penelitian yang dilakukan oleh Nazira, Mawarpury, Afriani, & Kumala (2022) dengan judul “Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh”. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi di Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

mahasiswa di Banda Aceh memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, terutama pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy*.

Perbedaan pada penelitian terdahulu terletak pada subjek yang digunakan yaitu mahasiswa di Banda Aceh sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa. Perbedaan juga terlihat pada variabel yang digunakan di mana pada penelitian tersebut menggunakan variabel tunggal yaitu literasi kesehatan mental sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat berupa distres psikologis dan variabel bebas berupa literasi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2).
- Albright, J. J., & Park, H. M. (2006). Confirmatory factor analysis using AMOS, LISREL, and MPLUS. *The Trustees of Indiana University. USA. Available at: <http://www.iub.edu/~statmath/stat/all/cfa/cfa2008.pdf>*.
- Alfiyan, A., Purnama, I. N. Z., Youlanda, W., Kaloeti, D. V. S., & Sakti, H. (2021, April). Psychological Distress Among Freshmen University Students. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 54-59). Atlantis Press.
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan. *Perspectives in psychiatric care*, 52(1), 49-61.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Angermeyer, M. C., & Dietrich, S. (2006). Public beliefs about and attitudes towards people with mental illness: a review of population studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 113(3), 163-179.
- Arias-de la Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., ... & Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1209.
- Arias-de la Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., ... & Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1209.
- Arnett, J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Oxford University Press, 2014).
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419.
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73-84.
- Arvidsson, T., Marklund, B., Kylén, S., Taft, C., & Ekman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian journal of caring sciences*, 30(4), 687-694.

- Attygalle, U. R., Perera, H., & Jayamanne, B. D. W. (2017). Mental health literacy in adolescents: ability to recognise problems, helpful interventions and outcomes. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, *11*(1), 1-8.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, *127*(7), 623.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian: Yogyakarta*. Pustaka pelajar.
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic psychiatry*, *41*, 185-188.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *77*, 101816.
- Cahyorinartri, N. (2018). Motivasi mahasiswa berorganisasi di kampus. *Jurnal Psikologi Insight*, *2*(2), 27-38.
- Campos, L., Dias, P., Costa, M., Rabin, L., Miles, R., Lestari, S., ... & Yu, L. (2022). Mental health literacy questionnaire-short version for adults (MHLq-SVa): validation study in China, India, Indonesia, Portugal, Thailand, and the United States. *BMC psychiatry*, *22*(1), 713.
- 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.
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development*, *96*(1), 64-74.
- Cuéllar-Flores, I., Sánchez-López, M. P., Limiñana-Gras, R. M., & Colodro-Conde, L. (2014). The GHQ-12 for the assessment of psychological distress of family caregivers. *Behavioral Medicine*, *40*(2), 65-70.
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *46*(5), 457-467.
- Dahlan, M. S. (2009). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Danim, S. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Dendle, C., Baulch, J., Pellicano, R., Hay, M., Lichtwark, I., Ayoub, S., ... & Horne, K. (2018). Medical student psychological distress and academic performance. *Medical teacher*, *40*(12), 1257-1263.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, *15*(7), 1318.
- Dong, X., Yang, K., Zhang, R., & Lv, Y. (2021). The mental health and grade point average among college students from lower socioeconomic status based on healthcare data analysis. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021.

- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental illnesses-understanding, prediction and control*, 69(2), 105-106.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Deepublish. <https://doi.org/9786230205507>
- Eskin, M., Sun, J. M., Abuidhail, J., Yoshimasu, K., Kujan, O., Janghorbani, M., ... & Voracek, M. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: a 12-nation study. *Archives of suicide research*, 20(3), 369-388.
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 159-173.
- Fathiyah, A. B., & Mardhiyah, S. A. (2023). Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 58-64.
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11-19.
- Furnham, A., & Buck, C. (2003). A comparison of lay-beliefs about autism and obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Social Psychiatry*, 49(4), 287-307.
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240.
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology*, 7(4), 240-257.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update (4th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro. Variabel Pemoderasi. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 23 (2), 1470, 1494.
- Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gong, Y., Palmer, S., Gallacher, J., Marsden, T., & Fone, D. (2016). A systematic review of the relationship between objective measurements of the urban environment and psychological distress. *Environment international*, 96, 48-57.
- 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. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*.
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2021). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *International journal of mental health and addiction*, 19, 2362-2368.

- Guo, S., Yang, Y., Liu, F., & Li, F. (2020). The awareness rate of mental health knowledge Among Chinese adolescent: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 99(7).
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., & Aini, S. (2021). Depression, anxiety, and stress among students of Sriwijaya University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 23-35.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2).
- Henderson, C., Evans-Lacko, S., & Thornicroft, G. (2013). Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. *American journal of public health*, 103(5), 777-780.
- Idaiani, S., & Suhardi, S. (2006). Validity and reliability of the general health questionnaire for psychological distress and social dysfunction screening in community. *Bulletin of Health Research*, 34(4), 161-173.
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12-20.
- Jackson, C. (2007). The general health questionnaire. *Occupational medicine*, 57(1), 79-79.
- Jiang, G., Li, D., Ren, Z., Yan, Y., Wu, X., Zhu, X., ... & Zhang, L. (2021). The status quo and characteristics of Chinese mental health literacy. *Acta Psychologica Sinica*, 53(2), 182.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-401.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), 231.
- 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.
- Julal, F. S. (2013). Use of student support services among university students: Associations with problem-focused coping, experience of personal difficulty and psychological distress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 414-425.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 177-184.
- Kantaş Yılmaz, F., & ÜNKÜR, P. (2023). Determination of Mental Health Literacy, Help-Seeking Behaviours and Psychological Distress Levels of Health Science Students. *Journal of Health Literacy*, 7(4), 9-20.
- Kemenristekdikti. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological medicine*, 51(3), 470-478.

- Kristina, S. A., Mardea, N. A., Ramadhani, F., & Aliyah, H. (2020). Mental health literacy among university students in Yogyakarta. *International Medical Journal/ IMJ*. [https://www. seronijihou. com/article/mental-health-literacy-among-university-students-inyogyakarta](https://www.seronijihou.com/article/mental-health-literacy-among-university-students-in-yogyakarta).
- Kristina, S. A., Mardea, N. A., Ramadhani, F., & Aliyah, H. (2020). Mental health literacy among university students in Yogyakarta. *Mental Health*, 25(04).
- Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 24(2), 233-244.
- Lally, J., & Cantillon, P. (2014). Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students. *Academic Psychiatry*, 38(3), 339-344.
- Larashati, M. A. P., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif dan kecerdasan emosional terhadap problem focused coping pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter FK Unud. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 139-150.
- Larcombe, W., & Fethers, K. (2013). Schooling the blues? Investigation of factors associated with psychological distress among law students. *University of New South Wales Law Journal, The*, 36(2), 390-436.
- 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.
- Mardhiyah, S. A. (2019). Inisiasi mental health awareness melalui screening dan promosi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7(4), 906-914.
- Mardhiyah, S. A. (2021). Analysis Of Mental Health Literacy And Psychological Distress As Predictors Of Psychological Well-Being In Sriwijaya University Students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 4(1).
- Marwood, M. R., & Hearn, J. H. (2019). Evaluating mental health literacy in medical students in the United Kingdom. *The Journal of mental health training, education and practice*, 14(5), 339-347.
- Matheson, K. M., Barrett, T., Landine, J., McLuckie, A., Soh, N. L. W., & Walter, G. (2016). Experiences of psychological distress and sources of stress and support during medical training: a survey of medical students. *Academic Psychiatry*, 40, 63-68.
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2012). *IBM SPSS Exact Tests*. IBM Corporation.
- Moss, R. A., Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K., & Creaton, J. (2022). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 41(4), 1168-1183.
- Mufaridah, H., & Rachmawati, I. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Pesantren. *Coution: journal of counseling and education*, 4(1), 1-6.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Nasution, S. (2004). *Metode Research (Penelitian Ilmiah) (1st ed.)*. Bumi Aksara

- Natalia, S. J., & Fridari, I. G. A. D. (2022). The Role of Collectivist Culture and Mental Health Literacy in Mental Illness Stigma Among University Students in Indonesia. *Psychology*, *12*(4), 166-175.
- Naylor, R. (2022). Key factors influencing psychological distress in university students: the effects of tertiary entrance scores. *Studies in Higher Education*, *47*(3), 630-642.
- 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.
- Nerdrum, P., Rustøen, T., & Rønnestad, M. H. (2006). Student psychological distress: a psychometric study of 1750 Norwegian 1st-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *50*(1), 95-109.
- Nolan, K., Mooney, A., & Bergin, S. (2019, January). An investigation of gender differences in Computer Science using Physiological, Psychological and Behavioural metrics. In *Proceedings of the Twenty-First Australasian Computing Education Conference* (pp. 47-55).
- O'Connor, M., Casey, L., & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy—a review of scale-based measures. *Journal of mental health*, *23*(4), 197-204.
- O'Sullivan, L., Burchfield, N., Sullivan, S., & Mulley, S. (2007). *Guidelines for Postnatal Depression* (Issue August 2005).
- Obradovic, M., Gluvic, Z., Petrovic, N., Obradovic, M., Tomasevic, R., Dugalic, P., & Isenovic, E. R. (2017). A quality of life assessment and the correlation between generic and disease-specific questionnaires scores in outpatients with chronic liver disease-pilot study. *Romanian Journal of Internal Medicine = Revue Roumaine de Medecine Interne*, *55*(3), 129–137. <https://doi.org/10.1515/rjim-2017-0014>
- Ohayashi, H., & Yamada, S. (2012). *Psychological distress: symptoms, causes, and coping*. Nova Science Publishers.
- Paulus, D. J., Wadsworth, L. P., & Hayes-Skelton, S. A. (2015). Mental health literacy for anxiety disorders: how perceptions of symptom severity might relate to recognition of psychological distress. *Journal of public mental health*, *14*(2), 94-106.
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgi N, M., & Uymaz, P. (2020). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in psychiatric care*.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pertukaran Mahasiswa Merdeka. (2023). pmm.kampusmerdeka.kemdikbud.go.id. <https://pmm.kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/pages/pt/detil/NEE4MDMzNzMtQzUyMS00RjQ0LTg4RDAtQkUyOEFEQTIFNjdB>
- Pevalin, D. J. (2000). Multiple applications of the GHQ-12 in a general population sample: an investigation of long-term retest effects. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *35*(11), 508-512.
- Picardi, A., Abeni, D., & Pasquini, P. (2001). Assessing psychological distress in patients with skin diseases: reliability, validity and factor structure of the GHQ-12. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, *15*(5), 410-417.
- Politi, P. L., Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (1994). Reliability, validity and factor structure of the 12-item general health questionnaire among young males in

- Italy. *Acta Psychiatr Scand*, 90, 432–437.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2015.075>
- Purwanto, N. (2015). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023, January). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1).
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Rahmi, N., Khaldun, I., & Fitri, Z. (2017). Hubungan efikasi diri dan kemandirian belajar dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa pendidikan kimia angkatan 2012, 2013, dan 2014 universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kimia*, 2(1).
- Rakasiwi, L. S., & Kautsar, A. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146-157.
- Rakasiwi, L. S., & Kautsar, A. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146-157.
- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students. *Early intervention in psychiatry*, 6(1), 45-52.
- Riedel-Heller, S. G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2005). Mental disorders—who and what might help?. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 40(2), 167-174.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development, 13th Edition*. New York: McGrawHill. [Adobe Digital Editions Version].
- Saravanan, C., Mahmoud, I., Elshami, W., & Taha, M. H. (2020). Knowledge, anxiety, fear, and psychological distress about COVID-19 among university students in the United Arab Emirates. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 582189.
- Sedaghat Ghotbabadi, S., & Haji Alizadeh, K. (2018). The effectiveness of spiritual-religion psychotherapy on mental distress (depression, anxiety and stress) in the elderly living in nursing homes. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(1), 20-25.
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193-212.
- Shelton, N. J., & Herrick, K. G. (2009). Comparison of scoring methods and thresholds of the General Health Questionnaire-12 with the Edinburgh Postnatal Depression Scale in English women. *Public health*, 123(12), 789-793.
- Shulman, N., & Adams, B. (2002). A comparison of Russian and British attitudes towards mental health problems in the community. *International Journal of Social Psychiatry*, 48(4), 266-278.

- Singh, S., Zaki, R. A., Farid, N. D. N., & Kaur, K. (2022). The Determinants of Mental Health Literacy among Young Adolescents in Malaysia. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3242.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Snoek, F. J., Bremmer, M. A., & Hermanns, N. (2015). Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *The lancet Diabetes & endocrinology*, 3(6), 450-460.
- South Dakota State University. (2020). *Recognizing Students in Distress + Warning Sign*. <https://www.sdstate.edu/red-folder/recognizing-students-distress-warning-sign>
- St. Mary's College of Maryland. (2015). *Signs and Symptoms of Distress in Students*. <https://www.smcm.edu/wellness/help-a-student/signs-and-symptoms-of-distress-in-students/>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249- 257. DOI:10.1080/00050067.2010.482109
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249-257.
- Sugiyono.(2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suka, M., Odajima, T., Okamoto, M., Sumitani, M., Igarashi, A., Ishikawa, H., ... & Sugimori, H. (2015). Relationship between health literacy, health information access, health behavior, and health status in Japanese people. *Patient education and counseling*, 98(5), 660-668.
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of affective disorders*, 228, 101-108.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Anak Hebat Indonesia.
- Üner, S., Özcebe, H., Telatar, T. G., & Tezcan, S. (2008). Assessment of mental health of university students with GHQ-12. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 38(5), 437-446.
- Universitas Sriwijaya, Akademik, D., & Kemahasiswaan. (2021). *Buku Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan*. <https://report.unsri.ac.id/index.php/public/file/get/f10026/i0004/j0004/15>
- Universitas Sriwijaya. (2021). <https://report.unsri.ac.id/index.php/public/file/get/f09067/i0006/j0006/4>
- Universitas Sriwijaya. (2022). https://unsri.ac.id/berita/Isi_berita?id=701
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29-39.
- Vandenbos, S. N. (2013). *Factors that influence secondary students to join the Collegiate FFA*. Utah State University.

- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and wellbeing in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Vicario-Merino, Á., & Muñoz-Agustín, N. (2020). Analysis of the stress, anxiety and healthy habits in the Spanish Covid-19 confinement. *Health Science Journal*, 14(2), 707.
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: a scoping review. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-20.
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2016). Measurement properties of tools measuring mental health knowledge: a systematic review. *BMC psychiatry*, 16(1), 1-16.
- Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in psychology*, 5, 1562.
- Yuningsih, T., & Nugraha, S. P. (2023). Academic Hardiness sebagai Mediator untuk Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Distress pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 102-126.
- Zulkefly, N. S., & Baharudin, R. (2010). Using the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) to assess the psychological health of Malaysian college students. *Global Journal of Health Science*, 2(1), 73.