

**PENGARUH PSIKOEDUKASI *E-MHL* TERHADAP
LITERASI KESEHATAN MENTAL DITINJAU DARI
KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

OLEH :

WISTANTI MAHARANI WASIATININGSIH

04041282025038

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PSIKOEDUKASI *E-MHL* TERHADAP LITERASI
KESEHATAN MENTAL DITINJAU DARI KELOMPOK PERLAKUAN
DAN KONTROL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

WISTANTI MAHARANI WASIATININGSIH

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 9 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Dosen Penguji I



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Dosen Penguji II



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

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Kamis, 9 Januari 2025**



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

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Wistanti Maharani Wasiatiningsih
NIM : 04041282025038
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh Psikoedukasi e-MHL Terhadap Literasi Kesehatan Mental Ditinjau Dari Kelompok Perlakuan Dan Kontrol Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya

Indralaya, 9 Januari 2025
Menyetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



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

SURAT PERNYATAAN

Saya Wistanti Maharani Wasiatiningsih 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 sebelumnya 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.

Indralaya, 09 Januari 2025

Yang menyatakan,



Wistanti Maharani Wasiatiningsih

NIM. 04041282025038

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Azza Wa Jalla yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, kesehatan, dan kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil penelitian ini sekaligus ucapan terima kasih yang besar kepada:

1. Bapak Wisratno Eko Wibowo selaku Ayah dan Neira Nafiati selaku Ibu yang selalu memberikan dukungan, pengertian, dan doa kepada peneliti. Semua perjuangan yang telah peneliti lakukan merupakan ungkapan rasa terima kasih kepada Ayah dan Ibu yang telah memberikan pengorbanan maupun kasih sayangnya tanpa batas. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan, kesehatan, rezeki, hidayah, dan rahmat-Nya kepada Ayah dan Ibu.
2. Muhammad Prabu Hafiz selaku adik peneliti yang memberikan dukungan dan menjadi salah satu alasan peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi. Semoga impian yang dicita-citakan oleh Hafiz dapat dikabulkan dan dipermudah oleh Allah.
3. Achmad Aldin Julian Iskandar selaku *partner in crime* yang selalu mendengarkan, memberikan bantuan, maupun dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah senantiasa mempermudah dan melancarkan apapun yang menjadi impianmu.
4. Para rekan maupun sahabat yang senantiasa menemani dalam suka maupun duka yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan sehingga

peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Semoga kebaikan yang telah rekan-rekan lakukan dapat dilipatgandakan oleh Allah.

5. Wistanti yang telah menyelesaikan salah satu *milestone*-nya. Semoga Allah Azza Wa Jalla selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada diri ini. Semangat dalam mencapai *milestone* lainnya dan semoga jalan yang kamut tempuh nantinya akan selalu dimudahkan maupun diridhoi oleh Allah Azza Wa Jalla.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas berkat rahmat dan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Pengaruh Psikoedukasi *e*-MHL Terhadap Literasi Kesehatan Mental Ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kontrol Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan maupun terlibat dalam proses penyusunan skripsi sehingga peneliti dapat menyelesaikannya. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Taufik Marwa, SE. M.Si., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dalam membimbing, mendengarkan, maupun mengarahkan peneliti dalam melakukan penelitian.
4. Ibu Marisya Pratiwi, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Para Bapak, Ibu dosen, serta staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas ilmu, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti.

6. Mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya dan para panitia yang terlibat dalam *Empowering Mental Health Awareness For UNSRI Students*, yang telah bersedia dalam membagi waktu, ilmu, maupun tenaganya untuk membantu keberlangsungan penelitian.
7. Rekan-rekan maupun sahabat dekat, Andina, Hasna, Rachel, Ivone, Nadya, Dwi, Dea Saymona, Allesha, Tasya, Salsabilah, Tantri, Shafira, Debby, keluarga *Owlster Fighter*, serta rekan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas bantuan maupun dukungannya dalam membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun bantuannya kepada penulis sama besarnya untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti terbuka terhadap kritik dan saran yang dapat diberikan oleh berbagai pihak dan bersifat membangun. Semoga makalah yang telah disusun dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun bagi peneliti dan semoga Allah Azza wa Jalla selalu melimpahkan rahmat, karunia, hidayah, serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Hormat saya,

Wistanti Maharani W
NIM. 04041282025038

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II	17
LANDASAN TEORI	17
A. Literasi Kesehatan Mental.....	17
1. Pengertian Literasi Kesehatan Mental.....	17

2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental.....	18
3.	Komponen-komponen Literasi Kesehatan Mental.....	21
B.	Psikoedukasi <i>e</i> -MHL.....	22
1.	Pengertian Psikoedukasi.....	22
2.	Metode-metode Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental	24
3.	Psikoedukasi <i>e</i> -MHL.....	25
C.	Pengaruh Psikoedukasi <i>e</i> -MHL terhadap Literasi Kesehatan Mental.....	26
D.	Kerangka Berpikir.....	28
E.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B.	Definisi Operasional Penelitian.....	29
C.	Partisipan Penelitian.....	30
D.	Desain Penelitian.....	34
E.	Instrumen Penelitian.....	35
F.	Prosedur Penelitian.....	38
G.	Skema Penelitian.....	43
H.	Validitas dan Reliabilitas	44
I.	Metode Analisis Data.....	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A.	Orientasi Kancah Penelitian.....	50
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	52
C.	Hasil Penelitian	73
D.	Hasil Analisis Tambahan	88

E. Pembahasan.....	93
BAB V.....	103
KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran.....	103
C. Keterbatasan Penelitian.....	106
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Formula Kategorisasi.....	31
Tabel 3.2 Formula Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	32
Tabel 3.3 Desain Penelitian	35
Tabel 3.4 Skoring Angket Literasi Kesehatan Mental	36
Tabel 3.5 Blueprint Angket Literasi Kesehatan Mental.....	37
Tabel 3.6 Rancangan Tema Intervensi.....	39
Tabel 3.7 Validitas Internal Penelitian.....	47
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Awal Expert Judgment Angket Literasi Kesehatan Mental	55
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final Expert Judgment Angket Literasi Kesehatan Mental.....	56
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Angket Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Pengetahuan	56
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Angket Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Keyakinan .	57
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Angket Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Sumber Daya	57
Tabel 4.6 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Angket Literasi Kesehatan Mental.....	58
Tabel 4.7 Distribusi Penomoran Baru Angket Literasi Kesehatan Mental...	58

Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Awal <i>Expert Judgment</i> Modul Literasi Kesehatan Mental	61
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Modul Literasi Kesehatan Mental.....	62
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Modul Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Pengetahuan	63
Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Modul Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Keyakinan ..	64
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Koefisien Aiken's V Penilaian Final <i>Expert Judgment</i> Modul Literasi Kesehatan Mental Pada Komponen Sumber Daya	65
Tabel 4.13 Jumlah Keikutsertaan Partisipan.....	68
Tabel 4.14 Jumlah Keikutsertaan Partisipan Penelitian.....	71
Tabel 4.15 Deskripsi Subjek Penelitian.....	73
Tabel 4.16 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	73
Tabel 4.17 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	74
Tabel 4.18 Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian.....	75
Tabel 4.19 Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian.....	76
Tabel 4.20 Deskripsi Riwayat Permasalahan Kesehatan Mental Subjek Penelitian.....	77
Tabel 4.21 Deskripsi Memiliki Teman atau Kerabat dengan Riwayat Permasalahan Kesehatan Mental Subjek Penelitian	78

Tabel 4.22 Deskripsi Pengalaman Mengikuti Program Kesehatan Mental	
Subjek Penelitian.....	78
Tabel 4.23 Deskripsi Skor Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen	80
Tabel 4.24 Deskripsi Skor Pretest dan Post Test Kelompok Kontrol	80
Tabel 4.25 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	81
Tabel 4.26 Deskripsi Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental.....	82
Tabel 4.27 Kategorisasi N-Gain	84
Tabel 4.28 Hasil Perhitungan Uji N-Gain.....	85
Tabel 4.29 Hasil Uji <i>N-Gain</i> Komponen Literasi Kesehatan Mental.....	86
Tabel 4.30 Deskripsi Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental.....	87
Tabel 4.31 Hasil Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 4.32 Hasil Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Usia	89
Tabel 4.33 Hasil Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Riwayat Permasalahan Kesehatan Mental.....	90
Tabel 4.34 Hasil Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Riwayat Teman atau Keluarga dengan Permasalahan Kesehatan Mental...	91
Tabel 4.35 Hasil Uji Beda Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Pengalaman Mengikuti Program dengan Pembahasan Kesehatan Mental..	92

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	120
LAMPIRAN B.....	122
LAMPIRAN C.....	125
LAMPIRAN D.....	130
LAMPIRAN E.....	133
LAMPIRAN F.....	147
LAMPIRAN G.....	190
LAMPIRAN H.....	210
LAMPIRAN I.....	229

PENGARUH PSIKOEDUKASI E-MHL TERHADAP LITERASI KESEHATAN MENTAL DITINJAU DARI KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Wistanti Maharani Wasiatiningsih¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh psikoedukasi e-MHL terhadap literasi kesehatan mental pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh psikoedukasi e-MHL terhadap literasi kesehatan mental pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 38 orang mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang mengacu pada komponen literasi kesehatan mental Jung dkk. (2016) dengan nilai reliabilitas 0.676. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *uji N-Gain* dan *independent sample t-test*.

Berdasarkan hasil uji *N-Gain* menunjukkan nilai *N-Gain* sebesar 0,46 (KE) dan 0,13 (KK). Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai *mean* sebesar 0,46 (KE) dan 0,13 (KK), nilai sig (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan dan tidak diberikan psikoedukasi e-MHL. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

Kata kunci: Psikoedukasi, Video Edukasi, Literasi Kesehatan Mental

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



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

THE EFFECT OF E-MHL PSYCHOEDUCATION ON MENTAL HEALTH LITERACY BASED ON TREATMENT AND CONTROL GROUP AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS

Wistanti Maharani Wasiatiningsih¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRACT

This study aims to determine how the effect of e-MHL psychoeducation on mental health literacy among Sriwijaya University students. This study proposed the hypothesis that there is an effect of e-MHL psychoeducation on mental health literacy in Sriwijaya University Students.

The population in this study consists of active undergraduate students of Sriwijaya University. The number of samples in this study was 38 active undergraduate students of Sriwijaya University divided into treatment and control groups. Sampling in this study used a probability sampling technique. This study used a measuring instrument that refers to mental health literacy components by Jung et al. (2016), with reliability score of 0.676. Data analysis technique in this study used N-Gain test and independent sample t-test.

The results of N-Gain showed an N-Gain score of 0,46 (TG) and 0,13 (CG). The Independent sample t-test showed a mean score of 0,46 (TG) and 0,13 (CG), and a significance value (2-tailed) of 0,001 ($p < 0.05$). These findings indicate significant difference between the group that received e-MHL psychoeducation and those that did not. The proposed hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Psychoeducation, Educational Video, Mental Health Literacy*

¹Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini dilakukan dengan menghubungkan pada salah satu perguruan tinggi di Sumatera Selatan, yaitu Universitas Sriwijaya dengan melibatkan mahasiswa (Unsri.ac.id, 2023). Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi negeri ataupun swasta (Permana dkk., 2023). Mahasiswa berperan penting dalam menunjang terlaksananya cita-cita pembangunan nasional dengan mempersiapkan mahasiswa agar sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi melalui perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa dianggap sebagai individu intelektual yang diharapkan dapat menjadi generasi penerus masa depan bangsa (Bayina dkk., 2020).

Memasuki tahapan pendidikan tinggi menjadi transisi yang penting di dalam kehidupan generasi muda (Campbell dkk., 2022). Mahasiswa merupakan individu yang berada di tahapan dewasa awal yang memiliki rentang usia 18-25 tahun dan pada usia tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terutama pada kehidupannya menuju masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin tinggi pula tanggung jawab yang harus dijalani oleh individu tersebut (Hulukati & Djibran, 2018).

Tahapan pendidikan tinggi terkadang disertai dengan perubahan yang signifikan, ditambah dengan ekspektasi yang tinggi dari mahasiswa

mengenai gambaran kehidupan di universitas, dan ekspektasi tinggi terkait dengan kinerja akademis dari diri mahasiswa sendiri maupun orang lain (Campbell dkk., 2022). Selain itu, mahasiswa juga dihadapi berbagai perubahan, seperti belajar untuk hidup mandiri, pindah dari rumah, menyesuaikan diri dengan cara belajar yang baru, memperluas jaringan sosial yang baru, dan beban keuangan yang lebih besar (Campbell dkk., 2022). Tekanan yang didapat dari akademik, pemicu-pemicu stress yang terjadi pada saat memulai dan masuk ke dalam perguruan tinggi dapat memicu terjadinya permasalahan kesehatan mental ataupun memperburuk gejalanya (Pedrelli dkk., 2015). Kondisi kesehatan mental pada mahasiswa menjadi hal yang perlu diperhatikan karena kehidupan kuliah yang seringkali dipenuhi dengan stressor (Arpina dkk., 2021).

Kesehatan mental menjadi suatu hal yang penting untuk menciptakan kesehatan secara keseluruhan (Ridlo, 2020). Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk dapat mengatasi tekanan-tekanan dalam hidup, menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki, melakukan pembelajaran dan pekerjaan dengan baik, serta melakukan kontribusi terhadap komunitas individu (WHO, 2022b). Kesehatan mental perlu untuk menjadi perhatian, sama seperti kesehatan fisik (Ayuningtyas dkk., 2018). Namun, realita yang terjadi menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental menjadi suatu hal yang diabaikan dibandingkan kondisi kesehatan fisik (Setyo dkk., 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia atau SKI oleh Kemenkes (2023) menunjukkan bahwa anak-anak muda yang termasuk dalam kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi depresi paling tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Selain itu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan data bahwa masyarakat di Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebanyak lebih dari 19 juta jiwa dan juga terdapat penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi sebanyak lebih dari 12 juta jiwa.

Terganggunya kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan individu dan memberikan dampak pada aktivitas dalam menjalani peran keseharian individu tersebut (Aloysius & Salvia, 2021). Ketika kesehatan mental terganggu dan tidak memiliki akses kepada dukungan yang tepat, maka kesejahteraan yang dimiliki oleh individu dapat terganggu (WHO, 2022b). Permasalahan kesehatan mental dapat mengganggu pikiran dan perasaan, mengubah perilaku, membahayakan kesehatan fisik, mengganggu hubungan, pendidikan, ataupun pekerjaan (WHO, 2022b). Pada mahasiswa, permasalahan kesehatan mental dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi akademiknya (Aloysius & Salvia, 2021).

Prevalensi gangguan psikologis di kalangan mahasiswa membuat upaya peningkatan literasi kesehatan mental menjadi sangat penting (Miles dkk., 2020). Individu dengan literasi kesehatan mental yang kurang baik, cenderung menggunakan strategi koping yang kurang tepat (Jorm, 2012).

Kurangnya literasi kesehatan mental yang dimiliki juga dapat membuat individu sulit untuk mengenali permasalahan kesehatan mental yang dimilikinya dan dapat menyebabkan penundaan untuk mencari perawatan (Tay dkk., 2018b). Jika literasi kesehatan mental yang dimiliki baik, maka lebih mampu dalam mengenali permasalahan kesehatan mental maupun memilih sumber perawatan yang sesuai (Jorm, 2012).

Literasi kesehatan mental menjadi langkah awal untuk melakukan promosi kesehatan mental dan menjadi komponen yang penting untuk kesehatan mental bagi populasi (Sequeira dkk., 2022). Literasi kesehatan mental tidak hanya sekedar menyediakan informasi, namun juga mencakup dukungan dalam mengembangkan dan memberdayakan keterampilan sehingga masyarakat dapat membuat keputusan dengan tepat serta mengambil tindakan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental yang positif bagi diri mereka maupun orang lain (Marshall & Begoray, 2019).

Literasi kesehatan mental pada individu diperlukan untuk dapat melakukan penerapan kebiasaan-kebiasaan yang dapat mengurangi risiko terhadap kesehatan mental maupun penerapan strategi dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Ayumaruti dkk., 2023). Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik, akan lebih memahami apa yang mereka rasakan, memaknai terkait dengan kesehatan mental, dan pentingnya untuk menjaga kesehatan mental (Rudianto, 2022). Meningkatkan literasi kesehatan mental khususnya pada mahasiswa, dapat membantu mereka

dalam mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, mencari bantuan dengan tepat waktu, dan melawan stigmatisasi (Montagni & González Caballero, 2022).

Menurut Jorm dkk. (1997) literasi kesehatan mental merupakan suatu pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu tersebut dalam mengenali, mengelola, atau mencegah gangguan tersebut. Jung dkk. (2016) dengan mengacu pada Jorm dkk. (1997) menyatakan bahwa dalam mengukur literasi kesehatan mental dapat menggunakan skala literasi kesehatan mental yang memiliki beberapa komponen, yaitu pengetahuan (*knowledge*), keyakinan (*belief*), dan sumber daya (*resource*).

Psikoedukasi menjadi intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (Pablo dkk., 2020). Psikoedukasi menjadi suatu komponen penting dalam pemeliharaan kesehatan mental yang berfokus kepada pemberian edukasi mengenai kondisi kesehatan mental, pilihan perawatan, strategi penanganan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, manajemen diri terhadap permasalahan kesehatan mental, memberdayakan individu dalam membuat keputusan yang tepat, serta berperan aktif dalam kesejahteraan yang dimilikinya (Xiong, 2023).

Psikoedukasi merupakan proses untuk memberikan edukasi dan informasi mengenai kondisi kesehatan mental, berbagai penanganan, dan strategi-strategi koping yang dapat dilakukan (Xiong, 2023). Program

psikoedukasi akan lebih berhasil jika menyertakan diantaranya program yang terstruktur, disesuaikan dengan populasi yang spesifik, menyampaikan konten yang bersifat *evidence-based*, mendorong interaktivitas, dan pembelajaran yang didasarkan kepada pengalaman (Brijnath dkk., 2016).

Peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan dengan menyusun program yang berfokus kepada pemberian edukasi dan menciptakan kesadaran mengenai masalah-masalah kesehatan mental (Chow dkk., 2021). Program tersebut menargetkan berbagai aspek tindakan dalam literasi kesehatan mental yaitu pengenalan gangguan, cara untuk mencari informasi terkait kesehatan mental, faktor risiko dan penyebab, *self-treatment*, sumber-sumber bantuan profesional, serta sikap yang dapat mendorong untuk pengenalan dan pencarian bantuan dengan tepat (Chow dkk., 2021).

Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang telah menyebar secara luas menjadi salah satu cara yang menjanjikan dalam memberikan intervensi literasi kesehatan mental (Tay dkk., 2018a). Teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi orang-orang dengan kelompok usia 15-24 tahun yang telah teridentifikasi sebagai kelompok yang sangat terhubung dengan teknologi (Zulkipli dkk., 2023). Para mahasiswa meyakini bahwa teknologi dapat membantu dalam pembelajaran dan dapat menunjukkan persepsi yang positif terhadap pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran (Wondemtegegn, 2018). Mahasiswa merasa bahwa teknologi dapat membantu mereka dalam

meningkatkan pengetahuan, mengatasi perbedaan gaya belajar, membantu meningkatkan pemahaman, membuat pembelajaran menjadi lebih mudah dan sederhana (Wondemtegegn, 2018).

Program intervensi bernama “KUAT” yang dilakukan oleh Zulkipli dkk. (2023) menunjukkan peningkatan terhadap literasi kesehatan mental. Intervensi tersebut memberikan edukasi mengenai gejala-gejala mengenai kecemasan dan depresi, faktor-faktor risiko dari gangguan mental, strategi penangan diri dalam mengelola stress, layanan kesehatan mental yang tersedia, serta perawatan farmakologis dan non-farmakologis untuk kecemasan dan depresi (Zulkipli dkk., 2023). Intervensi tersebut dilakukan dengan cara menyajikan modul yang berisikan informasi konten yang akan disampaikan beserta video dengan durasi yang berkisar 3 sampai 5 menit (Zulkipli dkk., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, psikoedukasi melalui video menjadi metode yang dipilih dalam melakukan penelitian ini, melalui program yang bernama Psikoedukasi *e-Mental Health Literacy* (e-MHL) dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan tidak terhadap tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Psikoedukasi e-MHL merupakan suatu program psikoedukasi yang diberikan kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya secara digital dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa sehingga mereka mampu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah permasalahan kesehatan mental, serta mencari bantuan dengan tepat.

Intervensi tersebut dilakukan dengan menayangkan video edukasi yang berisikan penyampain informasi kesehatan mental melalui metode ceramah.

Maka dari itu, materi yang disampaikan dalam intervensi Psikoedukasi e-MHL terdiri dari kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental, tanda-tanda peringatan dini, faktor risiko dan protektif kesehatan mental, dukungan sosial, persepsi tentang kesehatan mental, sikap terhadap orang dengan permasalahan kesehatan mental, pengaruh budaya dan masyarakat terhadap keyakinan mengenai kesehatan mental, strategi koping, strategi pencegahan dan intervensi gangguan mental, sumber daya kesehatan mental di kampus/komunitas, hambatan dalam mengakses layanan kesehatan mental, serta sumber informasi dan edukasi kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi e-MHL terhadap Literasi Kesehatan Mental ditinjau dari Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh Psikoedukasi e-MHL terhadap Literasi Kesehatan Mental ditinjau dari kelompok perlakuan dan kontrol pada mahasiswa Universitas Sriwijaya?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Psikoedukasi e-MHL terhadap Literasi Kesehatan Mental ditinjau dari kelompok perlakuan dan kontrol pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bagaimana pengaruh Psikoedukasi e-MHL terhadap literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai bidang-bidang psikologi yang berkaitan, seperti psikologi kesehatan, psikologi positif, psikologi pendidikan, maupun psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental melalui pemberian Psikoedukasi *e*-MHL. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan manfaat kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental.

b. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pertimbangan sebagai salah satu agenda yang direkomendasikan pada mahasiswa untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui pemberian psikoedukasi *e*-MHL.

c. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bagaimana pengaruh Psikoedukasi *e*-MHL terhadap literasi kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang serupa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Psikoedukasi *e*-MHL dan literasi kesehatan mental belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga penelitian ini memiliki beberapa persamaan dengan penelitian-penelitian yang terdahulu. Maka dari itu, peneliti melakukan kajian dari studi literatur pada studi terdahulu untuk melakukan perbandingan mengenai apakah terdapat unsur-

unsur perbedaan dengan penelitian yang saat ini peneliti lakukan. Di antara hasil penelitian terdapat beberapa perbedaan sebagai berikut.

Pertama, penelitian ini dilakukan oleh Wahyuni dkk (2022) yang berjudul, “Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi yang dilakukan secara virtual kepada remaja di kelurahan Rawamangun, Jakarta Timur. Subjek dalam penelitian merupakan remaja laki-laki dan perempuan yang berjumlah 40 partisipan. Hasil dari penelitian tersebut yaitu terjadinya peningkatan literasi kesehatan mental pada partisipan setelah diberikannya psikoedukasi secara virtual melalui grup Whatsapp dengan media bantu *powerpoint presentation* dan video. Peningkatan terhadap literasi kesehatan mental dapat membentuk kesadaran pada remaja mengenai permasalahan kesehatan mental sehingga dapat membantu diri sendiri maupun individu lainnya yang ada di sekitar terkait dengan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental dapat membantu remaja dalam mengenali indikator-indikator kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, dan membentuk perilaku membantu individu lain yang diduga mengalami gangguan kesehatan mental.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian tersebut, subjek penelitian yang dipilih adalah remaja sedangkan subjek

penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Kedua, penelitian ini dilakukan oleh Fairuz dkk. (2023) yang berjudul, “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Psikologis Pada Dewasa”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi untuk mencari bantuan pada dewasa. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan psikologis. Subjek dalam penelitian berjumlah 222 partisipan yang merupakan WNI berusia minimal 18 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi pula intensi untuk mencari bantuan. Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai kesehatan mental, dapat membantu untuk memprediksi niat seseorang dalam mencari bantuan psikologis.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada variabel terikat, variabel bebas, dan subjek penelitian. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu intensi mencari bantuan psikologis, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu literasi kesehatan mental. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu literasi kesehatan mental, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti memilih pemberian

psikoedukasi sebagai variabel bebas. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut yaitu dewasa yang berusia minimal 18 tahun. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Ketiga, penelitian ini dilakukan oleh Syarifuddin dkk. (2023) yang berjudul, “Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda”. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam melakukan peningkatan terhadap literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap literasi kesehatan pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen yang berisikan 10 partisipan pada setiap kelompoknya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen setelah pemberian psikoedukasi.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut merupakan mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Keempat, penelitian ini dilakukan oleh Jafar dan NR (2023) yang berjudul, “Efektivitas Psikoedukasi Online untuk Meningkatkan Literasi

Kesehatan Mental”. Tujuan penelitian tersebut yaitu untuk meningkatkan pengetahuan terhadap konsep dasar mengenai kesehatan mental melalui psikoedukasi online, berupa penyebaran leaflet di sosial media. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh psikoedukasi online terhadap literasi kesehatan mental. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 112 partisipan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada partisipan setelah diberikan intervensi psikoedukasi.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut merupakan individu yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, sedangkan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti melibatkan mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Kelima, penelitian ini dilakukan oleh Rulangi & Hastjarjo (2016) yang berjudul, “Psikoedukasi “IKESMEN” Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa pada Guru”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh “IKESMEN” dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada guru. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 partisipan yang merupakan guru di SMPN Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya peningkatan literasi kesehatan mental setelah diberikannya psikoedukasi “IKESMEN” yang ditunjukkan dengan tidak ada perbedaan skor literasi kesehatan mental pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan yang terletak pada subjek yang dilibatkan dalam penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut merupakan guru yang berada di SMPN Yogyakarta, sedangkan penelitian yang dilakukan melibatkan mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Keenam, penelitian ini dilakukan oleh Chow dkk. (2021) yang berjudul, "A Program to Reduce Stigma Toward Mental Illness and Promote Mental Health Literacy and Help-Seeking in National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes". Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh dari program empat minggu yang dirancang untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan meningkatkan niat serta sikap mencari bantuan pada mahasiswa atlet Divisi I NCAA. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 33 partisipan yang merupakan mahasiswa dari Divisi I NCAA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, sikap dalam mencari bantuan profesional, dan niat untuk mencari bantuan konseling. Program ini juga mengurangi stigmatisasi diri.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut merupakan mahasiswa atlet Divisi I NCAA, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Ketujuh, penelitian ini dilakukan oleh Vazifekhorani dkk., 2018 yang berjudul, “Psychoeducation on Improving Mental Health Literacy and Adjustment to Illness in Patients With Type 2 Diabetes”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi, khususnya CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan adaptasi pada pasien diabetes tipe 2. Subjek dalam penelitian ini merupakan pasien diabetes tipe 2 yang berjumlah 40 partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan CBT sebagai psikoedukasi, efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kompatibilitas dengan penyakit tersebut.

Terdapat perbedaan pada variabel terikat dan subjek penelitian antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan peneliti. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu literasi kesehatan mental dan *adjustment to illness*, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti hanya memiliki satu variabel bebas yaitu literasi kesehatan mental. Subjek penelitian dalam penelitian tersebut merupakan pasien diabetes tipe 2, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut bahwa terdapat perbedaan dari segi variabel dan subjek yang digunakan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya. Maka dari itu, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

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).
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131–142.
- Alkautsar, M. F., Sukriyatma, M., Aminuddin, D. A., & Fami, A. (2024). Pengaruh Durasi Terhadap Retensi Audiens Dalam Motion Graphic Wajib Pajak Non Efektif. *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain dan Media*, 3(1), 30–41.
- 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.
- Arpina, S. W., Isti'adah, F. N. L., & Rahimsyah, A. P. (2021). GAMBARAN UMUM KECENDERUNGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(02).
- Arroisi, J. (2020). Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 20(2), 151–178.
- Ayumaruti, D., Dien Anshari, & Evi Martha. (2023). Determinan Sosial yang Berhubungan dengan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa S1 Reguler Angkatan 2018 Universitas Andalas Provinsi Sumatera Barat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4049>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Azwar, S. (2019a). *Penyusunan Skala Psikologi: Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019b). *Reliabilitas dan validitas*.
- Bayina, P., Nurdin¹, R., Likuallo², S., & Meiliska, A. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT MAHASISWA BERORGANISASI*. 2(2). <http://journal.unifa.ac.id/index.php/manor/index>

- Bridewell, W., & Bello, P. (2016). A theory of attention for cognitive systems. *Advances in Cognitive Systems*, 4(1), 1–16.
- Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K. R., & Antoniadis, J. (2016). Do web-based mental health literacy interventions improve the mental health literacy of adult consumers? results from a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6). <https://doi.org/10.2196/jmir.5463>
- Burhayani, B., Nuridah, S., Saputra, A. M. A., Suyuti, S., Sarumaha, Y. A., & Anyan, A. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Video Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 6(2), 166–172.
- Burton, R. F. (2001). Quantifying the effects of chance in multiple choice and true/false tests: question selection and guessing of answers. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 26(1), 41–50.
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Chow, G. M., Bird, M. D., Cooper, B. T., Swanbrow Becker, M. A., & Gabana, N. T. (2021). A Program to Reduce Stigma Toward Mental Illness and Promote Mental Health Literacy and Help-Seeking in National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 185–205. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2019-0104>
- Chow, G. M., Bird, M. D., Gabana, N. T., Cooper, B. T., & Becker, M. A. S. (2020). A program to reduce stigma toward mental illness and promote mental health literacy and help-seeking in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 185–205.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological testing and assessment: an introduction to tests and measurement* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Curran, T., Ito-Jaeger, S., Perez Vallejos, E., & Crawford, P. (2023). What's up with everyone??: The effectiveness of a digital media mental health literacy campaign for young people. *Journal of Mental Health*, 32(3), 612–618.
- Cuwandayani, L., & Novianty, A. (2019). Mental health understanding from culture perspective: A study of lay people mental health literacy. *Proceedings of the 1st International Conference on Health-ICOH*, 304–309.
- Dahlan, M. M., Abdul Halim, N. S., Kamarudin, N. S., & Zuraine Ahmad, F. S. (2023). Exploring interactive video learning: Techniques, applications, and

- pedagogical insights. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 10(12), 220–230. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2023.12.024>
- Danang Setyo, A., Sasmita, F., Putu Panca, S., & D⁴, S. A. H. (2021). *KESEHATAN MENTAL PELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19*.
- Daulay, N. (2019). *Peran Psikolog dan Konselor*.
- de Oliveira, C. T., & Dias, A. C. G. (2023). How can psychoeducation help in the treatment of mental disorders? *Estudos de Psicologia*, 40. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e190183>
- DeBate, R. D. G., Gatto, A., & Rafal, G. (2018). The Effects of Stigma on Determinants of Mental Health Help-Seeking Behaviors Among Male College Students: An Application of the Information-Motivation-Behavioral Skills Model. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1286–1296. <https://doi.org/10.1177/1557988318773656>
- Dessauvague, A., Dang, H. M., Truong, T., Nguyen, T., Nguyen, B. H., Cao, H., Kim, S., & Groen, G. (2022). Mental Health Literacy of University Students in Vietnam and Cambodia. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(3), 439–456. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.018030>
- Fairuz, K., Figarnia, A., & Dian, A. (2023). PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP INTENSI Mencari Bantuan Psikologis pada Dewasa. *JURNAL FUSION*, 3, 5. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.305>
- Fajrin Permana, A., Harisa, A., Gaffar, I., Rahmatullah, M. P., Wayan, N., Yanti, K., Yodang, Y., Aldawiyah, S. K., & Keperawatan, F. (2023). STUDI EKSPLORASI LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KEPERAWATAN 1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *KESEHATAN MENTAL* (M. Thoha, Ed.). Duta Media Publishing.
- Farhan, M., Utama, A. H., & Mastur, M. (2024). Pengembangan media pembelajaran interaktif: Integrasi short video learning untuk meningkatkan hasil belajar. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 907–917.
- Gagne, E. D. (1985). *Cognitive psychology of school learning*. 学習指導と認知心理学.
- Geisinger, K. F., Bracken, B. A., Carlson, J. F., Hansen, J.-I. C., Kuncel, N. R., Reise, S. P., & Rodriguez, M. C. (2013). *APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology, Vol. 1: Test Theory and Testing and Assessment*

in Industrial and Organizational Psychology. Dalam *APA Handbook of Testing and Assessment in Psychology* (Vol. 1).

- 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*, 12(2), 111–120.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2016). Research methods for the behavioral sciences (Gravetter). *Belmont: Cengage Learning*.
- Griffin, R. J., Neuwirth, K., Dunwoody, S., & Giese, J. (2004). Information sufficiency and risk communication. *Media psychology*, 6(1), 23–61.
- Hake, R. (1999). R.(1999). Analyzing change/gain scores. AREA-D American education research association's division. D. *Measurement and Research Methodology*, 1(4), 48–56.
- HIMPSI. (2010). *Penerbit dan Penanggung Jawab KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA*.
- Hulukati, W., & Djibrán, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73–80.
- Ito-Jaeger, S., Perez Vallejos, E., Curran, T., Spors, V., Long, Y., Liguori, A., Warwick, M., Wilson, M., & Crawford, P. (2022). Digital video interventions and mental health literacy among young people: a scoping review. Dalam *Journal of Mental Health* (Vol. 31, Nomor 6, hlm. 873–883). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922642>
- JAFAR, E. K. A. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28.
- Jatmika, S. E. D., Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- 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.

- Jung, H. (2015). *The role of mental health literacy in mental health care in public housing settings*.
- 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>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI): Prevalensi Depresi*.
- Kusan, S. (2013). Dialectics of mind, Body, And place: Groundwork for a theory of mental health literacy. *SAGE Open*, 3(4). <https://doi.org/10.1177/2158244013512131>
- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (2019). Observasi Psikologi (N. Muliawati, Ed.). *PT. Remaja Rosdakarya Offset*.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. Dalam *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 61, Nomor 3, hlm. 154–158). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Latifian, M., Raheb, G., Abdi, K., Alikhani, R., & Shariful Islam, S. M. (2023). The effectiveness of psychoeducation in improving attitudes towards psychological disorders and internalized stigma in the family members of bipolar patients: A quasi-experimental study. *PsyCh Journal*, 12(2), 272–279. <https://doi.org/10.1002/pchj.621>
- Lubis, R. (2000). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Medan Area.
- Lukens, E. (2015). Psychoeducation. Dalam *Oxford Bibliographies Online Datasets*. <https://doi.org/10.1093/obo/9780195389678-0224>
- Lutfiani, N., Rahardja, U., & Manik, I. S. P. (2020). Peran inkubator bisnis dalam membangun startup pada perguruan tinggi. *J. Penelitian Ekon. dan Bisnis*, 5(1), 77–89.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and Quantification Of Content Validity. *Nursing Research*, 35(6). <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Ma, Z. (2017). How the media cover mental illnesses: a review. *Health education*, 117(1), 90–109.
- Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of substance abuse treatment*, 126, 108442.

- 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>
- Marshall, E. A., & Begoray, D. L. (2019). *Mental health literacy for refugee youth: A cultural approach*. In *International Handbook of Health Literacy*. Policy Press.
- McAllister, D., & Guidice, R. M. (2012). This is only a test: A machine-graded improvement to the multiple-choice and true-false examination. *Teaching in Higher Education*, 17(2), 193–207.
- McLean, K., & Swanbrow Becker, M. A. (2018). Bridging the gap: connecting resident assistants and suicidal residents through gatekeeper training. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(2), 218–229.
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- Montagni, I., & González Caballero, J. L. (2022). Validation of the Mental Health Literacy Scale in French University Students. *Behavioral Sciences*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/bs12080259>
- Morgado, T. M., Costa, T. O., de Araújo, O. L., & da Silva, R. G. (2022). Interventions for better mental health literacy. Dalam *Handbook of Research on Assertiveness, Clarity, and Positivity in Health Literacy* (hlm. 187–207). IGI Global.
- Nur Sutiawati, D., Sutini, T., Fauziah, M., Heny Purwati, N., Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, F., & Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, F. (2024). *MEDIA EDUKASI VIDEO DAN LEAFLET EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA Penulis*.
- Nuryani, A., Ropikoh, R., & Aziz, A. (2024). Evaluasi Hasil Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 2(1), 83–97.
- Ojio, Y., Yamaguchi, S., Ohta, K., Ando, S., & Koike, S. (2020). Effects of biomedical messages and expert-recommended messages on reducing mental health-related stigma: a randomised controlled trial. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29, e74.

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. Dalam *Academic Psychiatry* (Vol. 39, Nomor 5, hlm. 503–511). Springer Science and Business Media, LLC. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 186*.
- Rabin, L. A., Miles, R. T., Kamata, A., Krishnan, A., Elbulok-Charcape, M., Stewart, G., & Compton, M. T. (2021). Development, item analysis, and initial reliability and validity of three forms of a multiple-choice mental health literacy assessment for college students (MHLA-c). *Psychiatry Research, 300*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113897>
- Reavley, N. J., McCann, T. V., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2014). A multifaceted intervention to improve mental health literacy in students of a multicampus university: a cluster randomised trial. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 49*, 1655–1666.
- Reid, K., Armstrong, N., & Todd, D. (2021). *Exploring the Use of Student-Developed Outreach Videos to Provide Mental Health Wellness Education-A Pilot Project*.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 5*(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Risikesdas. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 Nasional*.
- Rudianto, Z. N. (2022). *PENGETAHUAN GENERASI Z TENTANG LITERASI KESEHATAN DAN KESADARAN MENTAL DI MASA PANDEMI The Impact Of Health Literacy On The Mental Health Consciousness Of The Z Generation In The Pandemic* (Vol. 11, Nomor 1).
- Rulanggi, R., & Hastjarjo, T. D. (2016). Psikoedukasi “IKESMEN” untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa pada guru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 2*(1), 47–59.
- Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., van Amelsvoort, T., Vieta, E., Solmi, M., Oliver, D., Catalan, A., Verdino, V., Di Maggio, L., Bonoldi, I., Vaquerizo-Serrano, J., Baccaredda Boy, O., ... Fusar-Poli, P. (2020). Universal and selective interventions to promote good mental health in young people: Systematic review and meta-analysis. Dalam *European Neuropsychopharmacology* (Vol. 41, hlm. 28–39). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.10.007>

- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). Psikologi Eksperimen (Sebastianus Darwin, Ed). *Jakarta: PT Indeks*.
- Sequeira, C., Francisco, S., de Pinho, L. G., Araujo, O., Canut, T. L., & Sousa, L. (2022). *Editorial: Mental Health Literacy: How to Obtain and Maintain Positive Mental Health*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036983>
- Seyi-Oderinde, D. R. (2021). Rethinking Mental Health Literacy Programmes For Enhanced Help-Seeking Behaviour among Young Male Adults. *Interdisciplinary Journal of Rural and Community Studies*, 3(2), 41–50. <https://doi.org/10.51986/ijrcs-2021.vol3.02.05>
- Soebiantoro, J. (2017). *Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental*. Airlangga University.
- Stewart, J., & Stewart, G. (2010). Correcting the normalized gain for guessing. *The Physics Teacher*, 48(3), 194–196.
- Stuart, H. (2006). *Media Portrayal of Mental Illness and its Treatments What Effect Does it Have on People with Mental Illness? 20*.
- Sugiyanto. (2009). *MANIPULASI: KARAKTERISTIK EKSPERIMEN*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif (Cet.3)*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Susanti, S., Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(2), 86–93.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109–123.
- Syarifuddin, N. M., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2023). *Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di universitas 17 agustus 1945 samarinda*.
- 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>

- Tarehy, M. G. K., Nusawakan, A. W., & Soegijono, S. P. (2019). Kesehatan mental dan strategi koping dalam perspektif budaya: sebuah studi sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1).
- Tay, J. L., Goh, Y. S. S., Sim, K., & Klainin-Yobas, P. (2022). Impact of the HOPE Intervention on Mental Health Literacy, Psychological Well-Being and Stress Levels amongst University Undergraduates: A Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159772>
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018a). Effectiveness of information and communication technologies interventions to increase mental health literacy: A systematic review. Dalam *Early Intervention in Psychiatry* (Vol. 12, Nomor 6, hlm. 1024–1037). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/eip.12695>
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018b). Mental health literacy levels. *Archives of psychiatric nursing*, 32(5), 757–763.
- Ueda, J., Yamaguchi, S., Matsuda, Y., Okazaki, K., Morimoto, T., Matsukuma, S., Sasaki, T., & Kishimoto, T. (2021). A Randomized Controlled Trial Evaluating the Effectiveness of a Short Video-Based Educational Program for Improving Mental Health Literacy Among Schoolteachers. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.596293>
- Unsri.ac.id. (2023). <https://unsri.ac.id/>.
- Vazifekhorani, 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>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69.
- Wahyuni, E., Fitri, S., Author Bimbingan dan Konseling, C., & Negeri Jakarta Jl Rawamangun Muka Jakarta Timur, U. (t.t.). *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring History Article*. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i3.1201>
- Wondemtegegn, S. A. (2018). University Students`Students`Perception and Utilization of Technology for Learning: The Case of Haramaya University. Dalam *Online Journal of Communication and Media Technologies* (Nomor 1).

- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).
- Xiong, L. (2023). *Clinical Neuropsychology: Open Access Psychoeducation: Enhancing Mental Health Awareness and Empowering Individuals*. <https://doi.org/10.4174/cnoa.1000178>
- Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Januari-Juni*, 7(1), 17–23.
- Zaini, M., Insyirrah, P. C., & Syah, A. F. (2024). Psikoedukasi tentang Stigma Gangguan Jiwa di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 35–42.
- Zulkipli, S. H., Manaf, R. A., Dahlan, R., & Dapari, R. (2023). Effect of “Kuat” a theory- and web-based health education intervention on mental health literacy among university students: A study protocol. *PLoS ONE*, 18(3 MARCH). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283747>