



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Teknik

AISHA NABILA FAUZI & DEWI RETNO SUMINAR*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan mental yang muncul pada mahasiswa bidang non-kesehatan terutama bidang teknik menjadi sebuah hal yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Hal tersebut juga diiringi dengan tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa teknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa teknik yaitu mahasiswa S1 Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental adalah skala *Mental Health Literacy* dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur distres psikologis adalah skala *Kessler Psychological Distress (K10)*. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara literasi kesehatan mental dan distres psikologis sebesar 0,838 ($p > 0,05$). Literasi kesehatan mental tidak memiliki hubungan dengan distres psikologis sehingga terdapat kemungkinan adanya variabel lain yang terlibat.

Kata kunci: *distres psikologis, literasi kesehatan mental, mahasiswa teknik*

ABSTRACT

Mental health issues that develop in college students, particularly STEM students, require additional attention. This is also accompanied by STEM students' level of mental health literacy. This study aims to determine whether there is a correlation between mental health literacy and psychological distress in STEM students at the Sepuluh Nopember Institute of Technology. The Mental Health Literacy scale used to measure mental health literacy. The Kessler Psychological Distress (K10) used to measure psychological distress. The results of the research data analysis obtained a correlation value of 0,838 ($p > 0,05$). Mental health literacy does not indicate an existing correlation with psychological distress, thus implying that there might be other variables involved.

Keywords: *mental health literacy, psychological distress, STEM students*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2023, Vol. 3(2), 115-125

doi: 10.20473/brpkm.v3i2.45823

Diajukan: 29 Mei 2023 Diterima: 28 November 2023 Diterbitkan: 15 Desember 2023

Editor: Triana Kesuma Dewi

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu kesehatan selain kesehatan fisik yang perlu diperhatikan. Kesehatan mental dikatakan penting karena merupakan komponen integral dari kesehatan dan juga kesejahteraan (World Health Organization, 2022). Berdasarkan data WHO (2023), sekitar 20% anak-anak dan remaja telah mengalami kondisi kesehatan mental dengan depresi sebagai salah satu dampak kematian utama dan bunuh diri sebagai dampak kematian yang keempat di antara individu usia 15 hingga 29 tahun. Gangguan mental yang terdeteksi menunjukkan bahwa gangguan tersebut dimulai dari usia 14 tahun tetapi ada pula yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani (WHO, 2022).

Menurut data dari National Institute of Mental Health (2021) menunjukkan bahwa kelompok usia yang memiliki prevalensi tinggi mengalami gangguan mental berada pada usia 18 hingga 25 tahun. Kelompok usia tersebut merupakan kelompok usia dewasa awal dan sebagian besar mahasiswa berada dalam rentang usia tersebut. Pada usia dewasa awal, individu masih mengalami perkembangan dalam berbagai aspek dan transisi tersebut bersifat bertahap yang mana dapat menyebabkan devaluasi dari masa dewasa awal sebagai periode perkembangan yang kritis (Bonnie dkk., 2014). Hal tersebut disebabkan pada dewasa awal dituntut untuk menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, dan juga mulai memikirkan serta membuat keputusan mengenai masa depan (Arnett, 2000).

Masalah kesehatan mental yang ada pada jenjang pendidikan yang tinggi menjadi sebuah persoalan yang dapat mengganggu kehidupan mahasiswa. Beberapa masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa di Amerika Selatan memiliki prevalensi sebesar 17,3% untuk depresi, 4,1% untuk gangguan panik, dan 7,0% untuk kecemasan (Eisenberg dkk., 2013). Gangguan mental yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan pencapaian akademik yang menurun (Andrews & Wilding, 2004; Vaez & Laflamme, 2008; Keyes dkk., 2012; Winzer dkk., 2018), kesiapan dalam melakukan pekerjaan yang lebih buruk, dan juga performa pekerjaan yang lebih rendah (Rudman & Gustavsson, 2012; Winzer dkk., 2018). Masalah-masalah kesehatan mental yang sering muncul seperti stres, depresi, dan kecemasan tersebut merupakan gejala atau bentuk dari distres psikologis (Mirowsky & Ross, 2002).

Distres psikologis diartikan sebagai keadaan emosional yang mencakup simtom depresi seperti merasa sedih, kehilangan harapan maupun keinginan, dan juga kecemasan seperti badan merasa kaku dan tidak dapat beristirahat (Mirowsky & Ross, 2002; Drapeau dkk., 2010). Simtom distres psikologis juga memiliki kaitan dengan simtom somatis yang mana akan muncul secara beragam dalam kultur yang berbeda. Simtom tersebut contohnya seperti kekurangan energi, susah tidur, merasakan sakit kepala, dan lainnya (Kirmayer, 1989; Kleinman, 1991; Drapeau dkk., 2010). Distres psikologis mencakup banyak gejala dari berbagai macam hal seperti depresi, stres, dan juga kecemasan (Mirowsky & Ross, 2002). Depresi dan kecemasan adalah beberapa masalah kesehatan mental yang ditemui di mahasiswa, begitu pula juga stres.

Mahasiswa berada pada usia yang rentan mengalami permasalahan yang dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal (Putri, 2020). Ketika mahasiswa mengalami suatu permasalahan maka mahasiswa sebagai dewasa awal cenderung tidak ingin mencari bantuan dikarenakan pada masa dewasa awal merupakan masa di mana mahasiswa merasa harus menjadi individu yang reliabel

(Mitchell dkk., 2017). Hal tersebut berdasarkan penelitian di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah terdiagnosis masalah kesehatan mental hanya 15% yang mendapatkan terapi dan hanya 36% mahasiswa yang terdiagnosis depresi mendapatkan pengobatan. Sementara itu, di Indonesia sendiri berdasarkan penelitian mengenai distres psikologis pada mahasiswa di Semarang menunjukkan bahwa tingkat distres psikologis mahasiswa termasuk tinggi sehingga diperlukan adanya penanganan kesehatan mental pada mahasiswa (Salma dkk., 2017).

Faktor lain secara eksternal yang dapat memengaruhi distres psikologis mahasiswa adalah seperti adanya stigma mengenai gangguan mental. Stigma tersebut cenderung ada pada individu yang memiliki masalah kesehatan mental. Individu akan dilihat sakit secara mental sehingga menambah beban distres psikologis (Masuda dkk., 2009). Selain itu faktor akademik juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada distres psikologis yang dialami mahasiswa. Stresor secara akademik berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa dan hal-hal seperti konflik antara aktivitas belajar dan kesenangan, dukungan sosial, merupakan prediktor dari kepuasan akademik dan hal tersebut menunjukkan bahwa faktor psikososial merupakan determinan yang penting (Pluut dkk., 2015; McIntyre dkk., 2018). Selain itu tingkat pendidikan yang tinggi seperti perguruan tinggi juga artinya adanya beban tambahan dan tantangan yang lebih sehingga keadaan lebih stres pula dan hal tersebut dapat berdampak pada distres psikologis mahasiswa yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun personal. Hal tersebut perlunya tindakan dari diri sendiri maupun luar.

Distres psikologis dipengaruhi oleh beberapa hal seperti resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan juga literasi kesehatan mental (Pehlivan dkk., 2021; J. Zhang dkk., 2023; X. Zhang dkk., 2023). Literasi kesehatan mental merupakan salah satu pendekatan perlindungan pertama yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa. Adanya perlindungan melalui literasi kesehatan mental untuk mencegah masalah kesehatan mental pada mahasiswa merupakan langkah awal yang dapat dilakukan dan juga langkah preventif untuk masalah kesehatan mental (Pehlivan dkk., 2021). Hal tersebut disebabkan oleh adanya pengetahuan tentang kesehatan mental maka mahasiswa dapat terbantu dalam menangani distres psikologis. Sementara itu, tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia sendiri berdasarkan beberapa penelitian masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian yang dilakukan di Banda Aceh menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan 348 mahasiswa yang berasal dari 6 perguruan tinggi dengan rentang usia 17 hingga 26 tahun terbilang tinggi dengan persentase sebesar 91,4% (Nazira dkk., 2022). Hasil penelitian tersebut sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta di mana hasil menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi pada mahasiswa sebanyak 53,4% responden dan yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, yaitu sebanyak 46,6% (Ramadhani, 2021).

Ditemukan bahwa mahasiswa bidang kesehatan cenderung memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik daripada mahasiswa non-kesehatan. Hal tersebut berdasarkan penelitian Kristina dkk. (2020) dilakukan pada 650 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta dan hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari bidang kesehatan memiliki rata-rata literasi kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mahasiswa bidang non-kesehatan. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian Lauber dkk. (2005) yang menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya masih memiliki pengetahuan kesehatan mental yang kurang, terutama mahasiswa yang berasal dari bidang non-kesehatan. Pada penelitian Miles dkk. (2020) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa mahasiswa bidang Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika (STEM) memiliki tingkat

literasi kesehatan mental yang lebih rendah dan dikategorisasi sebagai grup yang perlu diperhatikan dan diidentifikasi lebih jauh.

Keberagaman hasil tingkat literasi kesehatan mental tersebut tidak menghapus adanya masalah kesehatan yang juga dialami. Hasil *literature review* yang dilakukan oleh Bacchi & Licinio (2015) menunjukkan bahwa terdapat lima studi dengan hasil mahasiswa bidang non-medis memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi daripada mahasiswa bidang medis, dan hanya satu studi yang menunjukkan tingkat depresi lebih tinggi pada mahasiswa bidang medis. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa non-medis cenderung memiliki permasalahan secara psikologis dibandingkan dengan mahasiswa bidang medis.

Penanganan masalah kesehatan di Jawa Timur juga masih tergolong sangat rendah. Hal ini berdasarkan capaian indikator persentase penderita depresi dan gangguan mental emosional pada penduduk di atas 15 tahun di Jawa Timur. Jawa Timur menjadi salah satu provinsi dengan capaian kurang dari 10% untuk penanganan pelayanan penderita depresi dan gangguan mental emosional (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2021). Pencapaian untuk pencegahan dengan cara deteksi dini yang dilakukan sudah tergolong meningkat tetapi untuk penanganan dengan cara mendapatkan layanan bantuan psikologis masih tergolong kurang terutama untuk individu berusia di atas 15 tahun. Pencegahan masalah kesehatan mental merupakan sesuatu yang penting untuk dilakukan, terutama pada lingkup mahasiswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa distres psikologis dan juga literasi kesehatan mental pada mahasiswa terutama mahasiswa teknik, menjadi sebuah perhatian dan kekhawatiran yang perlu ditelusuri lebih dalam. Keadaan tersebut juga ada pada salah satu perguruan tinggi teknik di Surabaya, yaitu Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS). Berdasarkan data awal berupa beberapa wawancara yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat diketahui lebih jauh mengenai keadaan mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa ITS mengungkapkan bahwa beberapa masalah yang dialami mahasiswa pada umumnya, yaitu stres, *burn out*, hingga demotivasi. Tetapi mahasiswa tidak mengerti cara menanganinya meskipun sadar akan adanya masalah tersebut dan cenderung bercerita pada teman. Sementara itu, faktor yang paling utama dalam menyebabkan permasalahan kesehatan mental berasal dari faktor akademik dan juga interaksi antar teman. Faktor akademik juga menjadi penyebab stres paling utama yang di alami oleh mahasiswa ITS berdasarkan penelitian Putri (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa ITS termasuk tinggi dikarenakan sebanyak 56,9% mahasiswa mengalami stres berat. Sementara itu, kesamaan faktor akademik yang menjadi salah satu pemicu stres menyebabkan mahasiswa dapat memahami satu sama lain.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara awal, ditemukan juga permasalahan yang memicu stres dianggap sesuatu hal yang biasa dan tidak dirasakan sebuah masalah. Hal ini menjadi sebuah kekhawatiran jika mahasiswa tidak segera menangani masalah yang dihadapi, maka juga dapat berakibat pada diri sendiri atau orang lain hingga sampai ke perguruan tinggi itu sendiri. Keadaan tersebut dapat menjadi pendorong untuk dilakukan lebih banyak penelitian lebih lanjut mengenai hubungan literasi kesehatan mental dengan distres psikologis terutama pada mahasiswa dengan kelompok yang memerlukan perhatian lebih seperti mahasiswa teknik.

Paparan beberapa hal di atas menguatkan urgensi penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa teknik. Hipotesis nol dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres.

Sementara itu untuk hipotesis alternatif adalah adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa teknik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berupa korelasi. Teknik penelitian korelasi bertujuan untuk meneliti hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa *Google form*.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa jenjang S1 di bidang teknik. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* jenis *simple random sampling* di mana teknik sampling ini akan mengambil sampel dari populasi secara acak dengan memberikan peluang atau probabilitas yang sama. Partisipan merupakan mahasiswa aktif S1 Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Pengambilan jumlah sampel dilakukan menggunakan *software G*Power* versi 3.1.9.2 dengan nilai *effect size* ($d = 0.4$) dan nilai *power* sebesar 0.98 serta menggunakan *t-test* dan nilai *mean with alpha*, yaitu 0.05. Total seluruh sampel yang terkumpul adalah 214 responden ($M_{usia} = 20$; $SD_{usia} = 1,46$) berjenis kelamin perempuan ($n = 143$; 66,8%) dan laki-laki ($n = 71$; 33,2%). Responden diberikan *informed consent* terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai macam platform media sosial.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat literasi kesehatan mental menggunakan skala literasi kesehatan mental yang dikembangkan oleh Jung dkk. (2016). Alat ukur yang digunakan telah diterjemahkan oleh Idham (2019) memiliki 6 pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (0), Tidak Setuju (0), Netral (0), Setuju (1), Sangat Setuju (1), dan Tidak Tahu (0). Skala tersebut terdapat butir *favorable* dan *unfavorable*. Untuk validitas skala diukur menggunakan *professional judgement*. Reliabilitas skala sebesar 0,75 untuk aspek *knowledge-oriented*, lalu *beliefs-oriented* sebesar 0,77, dan *resource-oriented* sebesar 0,84.

Pada alat ukur distres psikologis menggunakan skala dikembangkan oleh Kessler & Mroczek (2002) untuk mengukur distres psikologis dan mencakup dua aspek, yaitu depresi dan kecemasan. Alat ukur yang digunakan merupakan terjemahan oleh dengan adanya butir *favorable* dan *unfavorable*. Validitas skala tersebut menggunakan *professional judgement* dan reliabilitas sebesar 0,843.

Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian digunakan untuk menganalisis korelasi hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis. Teknik yang digunakan adalah *Pearson's Product-Moment Correlation* di mana teknik tersebut digunakan untuk menguji hipotesis dari hubungan antara dua variabel yang independen dan dependen. Adapun metode analisis data akan dilakukan dengan *software SPSS* versi 25.0 *for Windows* yang digunakan untuk menganalisis data.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif penelitian menunjukkan bahwa terdapat 214 responden yang menunjukkan nilai variabel literasi kesehatan mental ($SD = 3,04$; $M = 17,53$; $Min = 9$; $Max = 25$) dan variabel distres psikologis ($SD = 7,11$; $M = 32,56$; $Min = 14$; $Max = 49$). Total partisipan adalah 214 orang ($M_{usia} = 20$; $SD_{usia} = 1,46$) dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 143 orang (66,8%) dan laki-laki berjumlah (33,2%). Sebagian besar partisipan berusia 19 tahun berjumlah 59 orang (27,6%), 20 tahun berjumlah 46 orang (21,5%), 21 tahun berjumlah 42 orang (19,6%), dan 22 tahun berjumlah 34 orang (15,9%).

Berdasarkan kategorisasi data ditemukan bahwa responden dengan kategori literasi kesehatan mental yang rendah terdapat 31 orang (14,5%) dan juga distres psikologis yang rendah, yaitu 39 orang (18,2%). Lalu berikutnya pada kategori sedang terdapat banyak responden yang memiliki literasi kesehatan mental yang sedang, yaitu sebanyak 165 orang (77,1%) dan juga memiliki tingkat distres yang sedang pula dengan jumlah 133 orang (62,1%). Pada kategori selanjutnya terdapat sebagian responden yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, yaitu sebanyak 18 orang (8,4%) dan juga terdapat 42 orang (19,6%) responden yang memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi.

Analisis Korelasi

Variabel dalam penelitian ini termasuk berhubungan secara negatif atau berbalik arah. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis *Pearson*. Hasil uji korelasi menunjukkan Sig. (2-tailed) dengan nilai 0,838 yang mana lebih dari 0,05 dan positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara kedua variabel tidak terdapat hubungan yang berkorelasi secara signifikan.

DISKUSI

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa teknik. Nilai korelasi menunjukkan nilai 0,833 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis.

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pehlivan dkk. (2021) yang meneliti tentang literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada 417 mahasiswa di Turki menggunakan skala literasi kesehatan mental dan *Kessler Psychological Distress* (K10). Responden terdiri dari mahasiswa kesehatan ($n = 347$; 83,2%) dan non-kesehatan ($n = 70$, 16,8%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar responden memiliki level stres yang mengkhawatirkan (51,3%). Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang sedang dan signifikan antara literasi kesehatan mental mahasiswa dan distres psikologis (K10). Pada penelitian ditemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki dan pada mahasiswa kesehatan daripada mahasiswa non-kesehatan. Selain itu juga distres psikologis pada subjek berjenis kelamin laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan.

Selain itu meski berdasarkan beberapa penelitian hasil menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan dengan distres psikologis, hal tersebut tidak ditemukan pada penelitian Soh dkk.

(2015). Penelitian tersebut meneliti tentang distres psikologis dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa non-kesehatan, yaitu mahasiswa hukum. Pada hasil penelitian menjelaskan bahwa kekhawatiran atas distres yang dialami mahasiswa hukum belum tentu menghasilkan perilaku yang positif atau terhadap bukti mengenai literasi kesehatan mental. Mahasiswa memahami distres sebagai norma dan tidak mengerti bahwa ada berbagai macam faktor risiko yang terlibat.

Selain hubungan literasi kesehatan mental dan distres psikologis, terdapat pula variabel lain yang dapat berperan dan hal tersebut ditemukan pada penelitian X. Zhang dkk. (2023) yang mana dalam hubungan literasi kesehatan mental dan distres psikologis, terdapat variabel resiliensi psikologi sebagai moderator. Hasil analisis mediasi moderator menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dapat memprediksi resiliensi psikologis secara positif dan resiliensi juga dapat memprediksi distres psikologis secara positif dan signifikan. Sementara itu literasi kesehatan mental tidak dapat memprediksi distres psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis tetapi efek tersebut sebagian besar melalui resiliensi.

Pada aspek literasi kesehatan mental, yaitu *source* atau sumber, aspek yang ada dalam alat ukur literasi kesehatan mental tersebut merujuk pada sumber informasi yang didapatkan untuk mengetahui tentang literasi kesehatan mental. Pada alat ukur literasi kesehatan mental Jung dkk. (2016) tersebut tidak terdapat pertanyaan spesifik mengenai media informasi yang digunakan untuk mengakses informasi tentang literasi kesehatan mental. Dengan era digital yang mudah dan cepat untuk mengakses informasi serta adanya sosial media, maka hal tersebut menjadi sebuah sumber yang dapat menyediakan informasi mengenai kesehatan mental dengan cepat dan mudah. Hal tersebut menyebabkan individu lebih memiliki pengetahuan kesehatan mental dan juga pencegahan serta penanganan (Fathaya & Abidin, 2022). Selain itu juga, berdasarkan penelitian O'Connor & Casey (2015) alat ukur literasi kesehatan mental secara umum tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan alat ukur *Kessler Psychological Distress* (K10). Hasil penelitian validitas konstruk menunjukkan bahwa tingkat dari distres psikologis tidak berkaitan dengan tingkat dari literasi kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi literasi kesehatan mental dengan distres psikologis sehingga adanya kemungkinan bahwa terdapat variabel lain yang terlibat. Tinggi rendahnya literasi kesehatan mental tidak berarti menentukan tingkat distres psikologis mahasiswa. Artinya, mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi belum tentu memiliki distres psikologis yang rendah. Selain itu, dalam penelitian ini terdapat beberapa limitasi yang ditemui. Variabel literasi kesehatan mental dan distres psikologis tidak memiliki hubungan secara langsung yang artinya terdapat variabel lain yang berperan. Penelitian juga dilakukan dalam lingkup yang terbatas atau hanya pada area yang spesifik sehingga hasil penelitian hanya merepresentasikan kelompok penelitian dan tidak bisa digunakan di luar itu. Lalu pada alat ukur terdapat beberapa aspek sumber literasi kesehatan mental tetapi tidak mengukur jenis-jenis sumber dari literasi tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dan distres psikologis pada mahasiswa teknik. Pada analisis data uji korelasi, hasil yang diperoleh adalah 0,838. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini maka menolak H_a yang artinya tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan distres psikologis pada mahasiswa teknik.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menambahkan atau menggunakan variabel dan faktor lain untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini untuk melihat lebih jauh hubungan antara literasi kesehatan mental dan distres psikologis dengan adanya variabel moderator atau prediktor. Lalu juga memperluas lingkup penelitian dan juga menambah responden sehingga dapat meneliti dan mengetahui tingkat dan juga hubungan atau pengaruh dari literasi kesehatan mental serta distres pada mahasiswa teknik di Indonesia dengan lebih jauh. Selain itu perlu untuk menggali lebih dalam sumber literasi kesehatan mental mahasiswa untuk melihat lebih jauh sumber apa saja yang berperan dalam tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak atas bantuan doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Aisha Nabila Fauzi dan Dewi Retno Suminar tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509–521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2015). Qualitative Literature Review of the Prevalence of Depression in Medical Students Compared to Students in Non-medical Degrees. *Academic Psychiatry*, 39(3), 293–299. <https://doi.org/10.1007/S40596-014-0241-5>
- Bonnie, R. J., Stroud, C., Breiner, H., Committee on Improving the Health, S. and W.-B. of Y. A., Board on Children, Y. and F., Medicine, I. of, & Council, N. R. (2015). Investing in the Health and Well-Being of Young Adults. *Investing in the Health and Well-Being of Young Adults*, 1–479. <https://doi.org/10.17226/18869>
- Drapeau, A., Beaulieu-Prévost, D., Marchand, A., Boyer, R., Prévile, M., & Kairouz, S. (2010). A life-course and time perspective on the construct validity of psychological distress in women and men. Measurement invariance of the K6 across gender. *BMC Medical Research Methodology*, 10. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-68>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0B013E31827AB077>

- Fathaya, & Abidin, F. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2).
- Idham, A. F. (2019). *Peran Stigma Diri Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Depresi Berat*. [Tesis, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/96128/>
- 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>
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126–133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Kirmayer, L.J. (1989). Cultural variations in the response to psychiatric disorders and psychological distress. *Social Science and Medicine*, 29(3), 327-339. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90281-5](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90281-5)
- Kleinman, A. (1991). *Rethinking Psychiatry. From Cultural Category to Personal Experience*. Free Press.
- Kristina, S. A., Mardea, N. A., Ramadhani, F., Aliyah, H. (2020). Mental Health Literacy among University Students in Yogyakarta. https://www.researchgate.net/publication/341575326_Mental_Health_Literacy_among_University_Students_in_Yogyakarta
- 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), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-5-44/TABLES/5>
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., Schmertz, S. K., & Calamaras, M. R. (2010). The Role of Psychological Flexibility in Mental Health Stigma and Psychological Distress for the Stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1244–1262. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2009.28.10.1244>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Measurement for a human science. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 152–170. <https://doi.org/10.2307/3090194>
- Mitchell, C., McMillan, B., & Hagan, T. (2017). Mental health help-seeking behaviours in young adults. *The British Journal of General Practice*, 67(654), 8. <https://doi.org/10.3399/BJGP17X688453>
- National Institute of Mental Health. (2021). *Mental Illness*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>

- Nazira, D., Mawarpury, M., & Dewi Kumala, I. (2022). LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/S-JPU.V5I1.25102>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2015.05.064>
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgin, M., & Uymaz, P. (2021). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1433–1441. <https://doi.org/10.1111/PPC.12709>
- Pluut, H., Curşeu, P. L., & Ilies, R. (2015). Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 37, 262–268. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2014.11.018>
- Putri, D. H. (2020). *ANALISIS PENGARUH FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA (STUDI KASUS: S1 INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER)*. [Skripsi, Institut Teknologi Sepuluh Nopember]. <https://repository.its.ac.id/78931/>
- Putri, N. F. (2016). Hubungan antara Body Image dengan Psychological Distress Pada Ibu Primigravida Pasca Melahirkan. [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/46587/>
- Ramadhani (2021). Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kesehatan di Daerah Istimewa Yogyakarta. [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/195910>
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49(8), 988–1001. <https://doi.org/10.1016/J.IJNURSTU.2012.03.010>
- Salma, Rahmandani, A., & Kahija, Y. F. L. (2017). Psychological distress among university student: An exploratory study. *Advanced Science Letters*, 23(4), 3471–3473. <https://doi.org/10.1166/ASL.2017.9136>
- Soh, N., Burns, F., Shackel, R., Robinson, B., & Robertson, M. (2015). Law Student Mental Health Literacy and Distress: Finances, Accommodation and Travel Time. *Legal Education Review*, 25(1), 1–1. <https://doi.org/10.53300/001C.6297>
- Vaez, M., & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality*, 36(2), 183–196. <https://doi.org/10.2224/SBP.2008.36.2.183>
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K., & Sidorchuk, A. (2018). Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*, 2018(4). <https://doi.org/10.7717/PEERJ.4598/SUPP-12>
- World Health Organization. (2023) Adolescent and young adult health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risksand-solutions>
- World Health Organization. (2022) World Mental Health Report. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-healthreport>

- Zhang, J.-Y., Ji, X.-Z., & Zhou, Y.-Q. (2023). The Mediating Effect of Mental Health Literacy on Psychological Resilience and Psychological Distress of Medical College Students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2023/3461121>
- Zhang, X., Yue, H., Hao, X., Liu, X., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Preventive Medicine Reports*, 33, 102199. <https://doi.org/10.1016/J.PMEDR.2023.102199>