PALIMPSEST
JURNAL ILMU INFORMASI DAN PERPUSTAKAAN
https://e-journal.unair.ac.id/PALIMPSEST

Literasi Informasi Kesehatan Mental pada Divisi Pembinaan UKM Kelompok Jatinangor 21 Kabinet Asaharsa

Mental Health Information Literacy on the Division of Development UKM Kelompok Jatinangor 21 Cabinet Asaharsa

Jean Meigrete Rosmini [1]*, Saleha Rodiah[2], Rizki Nurislaminingsih[3]
[1,2,3] Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi, Universitas Padjadjaran, Sumedang-Indonesia
jean22001@mail.unpad.ac.id

Received: 22th December 2024; Revised: 16th June 2025; Accepted: 17th June 2025
Available Online: 27th June 2025; Published Regularly: 27th June 2025

Abstrak

Latar belakang: Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin diperhatikan, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang tinggi. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan terus meningkat, sehingga literasi informasi kesehatan mental sangat penting untuk mendukung kesejahteraan individu. Mahasiswa, terutama yang terlibat dalam organisasi sosial seperti UKM KJ21, membutuhkan pengetahuan yang tepat tentang kesehatan mental agar dapat mengenali gejala gangguan mental pada diri sendiri maupun orang lain. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengurus Divisi Pembinaan UKM KJ21 memahami dan menggunakan literasi informasi kesehatan mental dalam perannya sebagai kakak asuh, serta tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat informan yang merupakan pengurus Divisi Pembinaan UKM KJ21 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih informan yang terlibat langsung dengan topik penelitian. **Hasil:** Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun pengurus divisi pembinaan memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, mereka masih kesulitan dalam membedakan informasi yang valid, terutama dengan maraknya informasi yang tersebar di media sosial. Selain itu, terdapat tantangan dalam menerapkan literasi kesehatan mental secara langsung dalam interaksi dengan adik asuh, terutama dalam konteks hubungan yang tidak terlalu dekat. **Kesimpulan:** Literasi informasi kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa yang memiliki tanggung jawab sosial. Meskipun ada kesadaran tentang pentingnya literasi ini, tantangan besar seperti kesulitan dalam mencari informasi yang kredibel dan membedakan misinformasi perlu diatasi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pendidikan literasi kesehatan mental agar mahasiswa dapat mengakses dan menggunakan informasi yang tepat dengan lebih efektif.

Kata kunci: literasi informasi; kesehatan mental; mahasiswa; media sosial; ukm

How to cite: Rosmini, J. M, et al. (2025). *"Literasi Informasi Kesehatan Mental pada Divisi Pembinaan UKM Kelompok Jatinangor 21 Kabinet Asaharsa"*, 16(1), 54—71.

Open Access under Creative Commons Attribution Non Commercial Share Alike 4.0 International License **(CC-BY-NC-SA)**

Abstract

***Background**: Mental health has become a global issue that is increasingly being addressed, particularly among students who face high academic, social, and personal pressures. In Indonesia, the prevalence of mental health disorders such as depression and anxiety continues to rise, making mental health literacy essential for supporting individual well-being. Students, especially those involved in social organizations like UKM KJ21, need accurate knowledge about mental health to recognize the signs of mental disorders in themselves and others. **Purpose**: This study aims to explore how the management team of the Pembinaan division of UKM KJ21 understands and applies mental health information literacy in their role as mentors, as well as the challenges they face in its application. **Methods**: This research uses a descriptive qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews with four informants, who are members of the Pembinaan division of UKM KJ21, Faculty of Communication, Padjadjaran University. Purposive sampling was used to select informants directly involved with the research topic. **Results**: The interview results show that while the Pembinaan division management has a basic understanding of mental health, they still struggle to distinguish valid information, especially with the proliferation of information spread across social media. Furthermore, there are challenges in applying mental health literacy directly in interactions with mentees, particularly in contexts where the relationship is not very close. **Conclusion**: Mental health information literacy is crucial for students with social responsibilities. Although there is awareness of its importance, significant challenges, such as difficulty finding credible information and distinguishing misinformation, need to be addressed. Therefore, improving mental health literacy education is essential so that students can access and use the right information more effectively.*

***Keywords**: information literacy**;** mental health; students; social media; student organizations.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam upaya menjaga kualitas diri serta hidup individu dan kelompok. Isu kesehatan mental menjadi perhatian seluruh dunia seiring dengan meningkatnya angka penderita gangguan mental. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, anxiety dan depresi merupakan gangguan yang paling umum (WHO, 2022). Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018, prevalensi atau frekuensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mempengaruhi produktivitas serta kesejahteraan sosial mereka.

Seiring dengan semakin meningkatnya angka gangguan mental di masyarakat, kelompok-kelompok tertentu seperti mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental. Menyandang status mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Status mahasiswa membawa tanggung jawab intelektual. Mereka dituntut untuk berpikir kritis, berani menyuarakan kebenaran, dan mampu memahami berbagai persoalan secara luas. Lingkungan kampus yang dinamis kerap menjadi sumber tekanan yang berujung pada stres, karena mahasiswa dituntut untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga aktif dalam kegiatan organisasi, membangun relasi sosial, serta mempersiapkan masa depan di dunia profesional (Novita et al., 2025).

Tuntutan yang menjadi sumber stres dapat membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Ketika beban tanggung jawab tersebut tidak diiringi dengan

dukungan yang memadai atau strategi penanganan yang tepat, kondisi ini berpotensi berdampak negatif pada produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan literasi informasi yang baik.

Literasi informasi memiliki kaitannya dengan berbagai aspek kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah bidang kesehatan. Bidang kesehatan memiliki peran krusial, baik bagi individu maupun masyarakat, karena bidang ini berkaitan langsung dengan keselamatan dan kehidupan. Maka dari itu, mendapatkan informasi yang valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya menjadi suatu hal yang krusial. Ketidakmampuan dalam mengakses informasi kesehatan yang akurat dan terverifikasi tidak hanya membahayakan individu, tetapi juga berdampak negatif bagi masyarakat secara luas. Penyebaran informasi keliru atau hoaks di bidang kesehatan pun dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Maka dari itu, hal ini menegaskan bahwasannya literasi informasi yang baik dalam konteks kesehatan adalah dasar dalam membuat serta mengambil keputusan yang lebih bijak dan aman.

Sama halnya dengan kesehatan lainnya, kesehatan mental juga memiliki tingkat urgensi yang sama. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui literasi informasi, karena informasi yang valid dan kredibel mengenai kesehatan mental tidak hanya membuat seseorang sadar terhadap pentingnya peduli mengenai kesehatan mental, tetapi juga dapat mendorong seseorang dalam mencari bantuan yang tepat. Meski demikian, tidak semua individu, termasuk mahasiswa, memiliki kemampuan atau akses yang memadai untuk memahami dan menilai informasi kesehatan mental secara tepat. Keterbatasan dalam literasi informasi ini sering kali memicu kesalahpahaman terhadap isu gangguan mental, menghambat pencarian bantuan, dan berisiko memperburuk kondisi psikologis.

Dalam konteks mahasiswa, literasi kesehatan mental memiliki peran yang tidak kalah pentingnya. Mahasiswa dengan tantangan tersendiri dan berada di bawah tekanan yang beragam seperti tuntutan akademik, sosial, dan pribadi memerlukan kemampuan literasi informasi yang baik agar menemukan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi yang tepat dapat membuat mahasiswa lebih waspada terhadap gejala-gejala gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Jika diperinci, dalam literasi kesehatan mental terdapat beberapa komponen, yaitu kemampuan dalam menjaga kesehatan mental; mengenali gangguan mental dan penanganannya; mengurangi stigma sosial terhadap isu kesehatan mental; meningkatkan kemampuan individu dalam mencari bantuan; serta kemampuan mengelola kondisi mental secara mandiri (Kutcher et al., 2016).

UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Kelompok Jatinangor 21, merupakan organisasi mahasiswa yang berada di bawah naungan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Kelompok Jatinangor 21 atau yang biasa disebut KJ21 memiliki visi untuk mewujudkan pendidikan wajib belajar 9 tahun bagi anak-anak yang berada di wilayah Jatinangor. Dalam mewujudkan visi tersebut KJ21 memiliki misi untuk memberikan bantuan baik secara moril maupun materiel kepada anak-anak usia wajib belajar 9 tahun yang berasal dari keluarga kurang mampu dan memiliki kemampuan lebih dalam belajar yang terhimpun di wilayah Jatinangor.

Pada KJ21 ini terdapat divisi pembinaan yang bertugas sebagai kakak asuh bagi para anak-anak atau yang disebut adik asuh. Menjadi divisi pembinaan dalam KJ21, tidak hanya bertanggung jawab atas kegiatan akademiknya sendiri, tetapi juga bertanggung jawab dalam mendampingi adik asuh dalam kegiatan dan tugas sebagai kakak asuh KJ21 yang

melibatkan dukungan akademik dan moral serta materiel bagi adik asuh dengan latar belakang ekonomi yang kurang beruntung. Menjadi bagian dari Divisi Pembinaan KJ21 tentunya membutuhkan kesiapan mental yang baik, mengingat pengurus Divisi Pembinaan KJ21 harus mampu menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan juga kakak asuh.

Tanggung jawab ini bila tidak dikelola dengan baik, dapat menambah tekanan pada kesehatan mental para pengurus Divisi Pembinaan KJ21. Mengelola kegiatan sosial sekaligus menyeimbangkan kehidupan akademik, kerap kali menjadi faktor timbulnya stres yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental. Maka dari itu, literasi kesehatan mental menjadi sangat penting bagi para pengurus. Kemampuan untuk memahami informasi mengenai kesehatan mental, mengenali gejala stres, kecemasan, dan depresi, serta mengakses bantuan yang tepat akan membantu dalam menjaga keseimbangan mental, baik untuk diri sendiri maupun dalam peran sebagai pembina para adik asuh.

Sebagai pengurus organisasi yang memiliki fokus pada bidang sosial, para mahasiswa yang menjadi bagian dari Divisi Pembinaan KJ21 memiliki potensi sebagai *role model* bagi para adik asuh. Literasi kesehatan mental yang baik di kalangan pengurus Divisi Pembinaan KJ21 akan membantu mereka dalam mengelola tekanan yang sedang dan akan mereka alami, dan juga memungkinkan mereka untuk memberikan dukungan yang lebih efektif kepada para adik asuh. Dalam konteks ini, kemampuan untuk memahami, menilai, dan menggunakan informasi terkait kesehatan mental menjadi aspek penting yang mendukung peran sosial mereka.

Namun, meskipun peran literasi kesehatan mental sangat penting, penelitian mengenai literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa, terutama yang memiliki tanggung jawab sosial seperti pengurus UKM, masih sangat terbatas. Pada penelitian Fatihah dan Wicaksono (2025) mengulas bagaimana mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan informasi kesehatan mental, serta menekankan pentingnya literasi digital dalam menyaring informasi yang valid di tengah ledakan konten dan fenomena *toxic positivity*. Studi ini menyoroti dinamika konsumsi informasi daring yang intens di kalangan mahasiswa, namun masih terbatas pada konteks individual dan tidak menjelaskan bagaimana literasi tersebut dipraktikkan dalam hubungan sosial.

Sementara itu, Fatimah et al. (2024) menunjukkan efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan generasi Z. Intervensi yang dilakukan dalam lingkungan pendidikan formal menghasilkan peningkatan pemahaman peserta terhadap isu-isu psikologis, namun pendekatannya masih terfokus pada transfer pengetahuan melalui model pelatihan, bukan pada eksplorasi literasi yang berkembang secara organik dalam komunitas atau organisasi.

Dalam kajian literatur lain, Farenza et al. (2024) menyoroti hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *help seeking*. Meskipun menegaskan pentingnya pengenalan gejala dan kesediaan mencari bantuan profesional, fokusnya juga masih berada dalam ranah keputusan individual tanpa mempertimbangkan dimensi sosial atau tanggung jawab interpersonal.

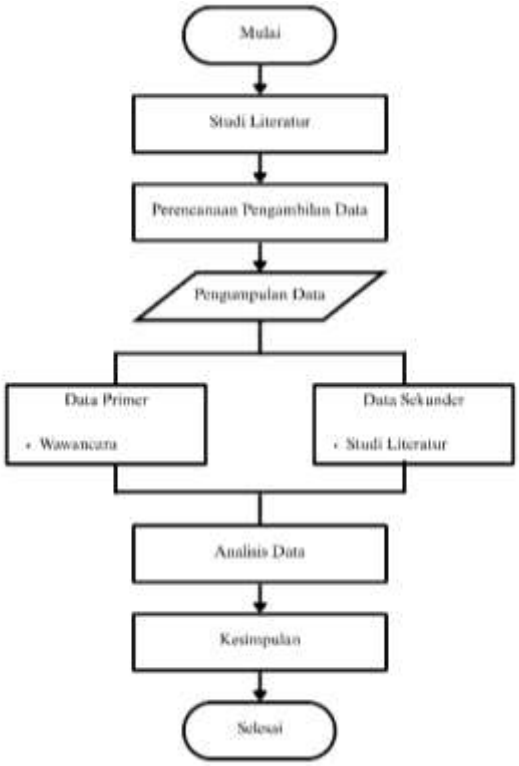
Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keterlibatan tinggi dalam mencari dan memahami informasi kesehatan mental. Namun, berbeda dari ketiganya, penelitian ini berfokus pada bagaimana literasi informasi kesehatan mental dijalankan oleh mahasiswa yang memiliki tanggung jawab sosial, yaitu sebagai kakak asuh dalam organisasi UKM. Dengan demikian, penggunaan informasi tidak hanya berdampak

pada diri sendiri, tetapi juga terhadap orang lain yang mereka bina.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengurus Divisi Pembinaan UKM KJ21 memahami dan menggunakan literasi informasi kesehatan mental dalam menjalankan perannya sebagai kakak asuh. Fokus utama dari penelitian ini adalah pemahaman mereka terhadap konsep literasi tersebut, strategi pencarian informasi yang digunakan, serta bentuk penerapan informasi tersebut dalam interaksi dengan adik asuh. Dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, diharapkan para pengurus Divisi Pembinaan KJ21 bisa menjalankan tugas mereka dengan lebih baik, baik dalam menjaga kesehatan mental mereka sendiri maupun membantu perkembangan mental dan emosional adik asuh.

Metode Penelitian

Alur penelitian yang akan dilakukan dari awal hingga akhir secara garis besar sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan alur penelitian
Sumber: Hasil olahan peneliti

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Satori dan Komariah (2017), penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggali fenomena sosial dengan mendeskripsikan kenyataan secara akurat melalui kata kata berdasarkan teknik pengumpulan dan analisis data yang relevan dari hasil yang diperoleh dari situasi yang alamiah. Maka dari itu pada penelitian kualitatif, peneliti merupakan alat penelitian utama.

Penelitian yang berfokus pada upaya menjelaskan fenomena atau keadaan yang terjadi saat ini dapat menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Hamzah (2020), penelitian studi kasus bertujuan untuk menjawab tentang

bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) objek dapat terjadi dan dipandang sebagai kasus. Metode ini sangat cocok ketika penelitian ingin menjawab pertanyaan seperti "mengapa" dan "bagaimana" suatu fenomena sosial terjadi dan bekerja. Kasus yang diteliti dapat berupa program, kejadian, kegiatan, atau individu. Artinya, studi kasus adalah pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk menggali fenomena yang terjadi dalam periode waktu tertentu, dan mengumpulkan data secara rinci menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, selama kurun waktu penelitian yang telah ditentukan.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang isu-isu yang berkaitan dengan manusia dan kehidupan sosial, berbeda dengan penelitian kuantitatif yang cenderung menggambarkan aspek-aspek permukaan dari suatu realitas melalui pendekatan positivisme (Fadli, 2021). Oleh karena itu, data kualitatif biasanya berbentuk kata-kata, pengalaman, atau deskripsi dari partisipan, yang kemudian dianalisis untuk memahami konteks yang lebih dalam. Dalam penelitian ini, metode kualitatif dipilih dengan tujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam literasi informasi kesehatan mental di kalangan pengurus Divisi Pembinaan KJ21. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk memusatkan perhatian pada Divisi Pembinaan KJ21 sebagai satu unit yang memiliki tugas spesifik, yaitu membina adik asuh yang berada di jenjang SD hingga SMP.

Dalam pendekatan studi kasus ini, peneliti berupaya untuk menggali informasi secara mendalam mengenai literasi informasi kesehatan mental dari sisi pengurus divisi pembinaan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pengurus divisi terhadap pemahaman tentang peran literasi informasi kesehatan mental di dalam divisi ini. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya dan komprehensif tentang bagaimana pengurus Divisi Pembinaan KJ21 menggunakan literasi informasi kesehatan mental dalam interaksi dan pembinaan adik asuh, serta bagaimana hal ini mempengaruhi keberhasilan program mereka.

Penentuan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Satori dan Komariah (2017), *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan subjek/objek yang sesuai dengan tujuan, hal ini dipertimbangkan berdasarkan topik penelitian dengan memilih subjek/objek sebagai unit analisis. Sehingga pengambilan sumber data diambil secara purposif dengan pertimbangan yang telah ditentukan. Informan dipilih secara purposif karena mereka memiliki keterlibatan langsung dan intens dengan objek penelitian, yaitu literasi informasi kesehatan mental dalam peran sosial sebagai kakak asuh. Berikut adalah tabel informan penelitian:

Tabel 1. Informan penelitian

No.	Nama	Keterangan
1	Informan 1	Ketua divisi pembinaan KJ21
2	Informan 2	Staf divisi Pembinaan KJ21
3	Informan 3	Staf divisi Pembinaan KJ21
4	Informan 4	Staf divisi Pembinaan KJ21

Sumber: Hasil olahan peneliti

Informan terdiri dari tiga staf dan satu ketua Divisi Pembinaan KJ21 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran (FIKOM UNPAD). Divisi pembinaan dipilih karena merupakan satu-satunya divisi dalam KJ21 yang memiliki tanggung jawab langsung dalam

mendampingi adik asuh, baik secara akademik maupun dalam memberikan dukungan emosional. Meskipun seluruh anggota KJ21 merupakan mahasiswa aktif yang juga terlibat dalam kegiatan sosial dan akademik, divisi pembinaan memiliki peran khusus yang menuntut interaksi lebih dekat dan rutin dengan adik asuh.

Objek penelitian merupakan aspek yang menjadi perhatian dalam penelitian. Dalam penelitian ini objeknya terfokus pada penerapan literasi informasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa khususnya pada pengurus Divisi Pembinaan UKM KJ21 FIKOM UNPAD.

Data merupakan informasi penting yang digunakan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji hipotesis, dan mencapai tujuan penelitian. Maka dari itu, data dan kualitas data menjadi tonggak dalam penelitian karena hal ini akan menentukan kualitas dari hasil penelitian. Dalam mendapatkan sebuah data diperlukannya pengumpulan data. Rifa'i (2023) mengatakan bahwa pengumpulan data adalah langkah untuk mengumpulkan informasi atau bukti yang relevan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menyelesaikan masalah yang ada. Pada penelitian ini dalam mengumpulkan data dilakukannya wawancara terhadap para informan yang sesuai dengan tujuan serta topik penelitian serta melalui studi literatur.

Wawancara merupakan komunikasi dengan dua pihak atau lebih yang dapat dilakukan dengan tatap muka, yang didalamnya terdapat pihak yang mempertanyakan suatu hal dan ada yang mengungkapkan pendapatnya dengan tujuan tertentu (Fadhallah, 2021). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang pertanyaannya telah disusun dengan cara tertentu agar memunculkan jawaban yang sesuai dengan kategori yang sudah ditentukan sebelumnya (Edi, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini memiliki fokus utama yaitu literasi informasi khususnya dalam bidang kesehatan mental. Subjek pada penelitian ini yakni pengurus divisi pembinaan. Wawancara dilakukan guna mendapatkan informasi mengenai pemahaman, pencarian, penggunaan, tantangan dalam mencari dan menggunakan, serta kesadaran dan pengalaman pribadi mengenai literasi informasi kesehatan mental.

Gambaran Umum Objek Penelitian

Kelompok Jatinangor 21 atau yang kerap kali disebut sebagai KJ21 merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak pada bidang sosial. UKM KJ21 merupakan organisasi yang berada di bawah naungan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran (FIKOM UNPAD), angka 21 pada nama UKM ini mengacu pada lokasi organisasi yang berada di kilometer 21 Jatinangor. KJ21 FIKOM UNPAD ini terbentuk pada tanggal 19 November 1998 di Jatinangor dengan Sekretariat KJ21 Fikom Unpad berada pada Student Center lantai 2 FIKOM UNPAD, Jatinangor.

KJ21 FIKOM UNPAD merupakan organisasi yang bergerak dalam bidang sosial dan bersifat terbuka untuk keanggotaan, donatur, dan pihak yang ingin bekerja sama. Adapun fungsi dari KJ21 FIKOM UNPAD yang sebagai organisasi sosial yang memiliki fokus untuk memberikan bantuan moril dan materiil di bidang pendidikan bagi anak usia wajib belajar 9 tahun. Hal ini selaras dengan visi serta misi yang dimiliki oleh KJ21 F

FIKOM UNPAD, yakni visi KJ21 FIKOM UNPAD adalah terwujudnya pendidikan wajib belajar 9 tahun bagi anak-anak di wilayah Jatinangor dengan misi memberikan bantuan moril dan materiil kepada anak-anak usia wajib belajar 9 tahun yang berasal dari keluarga kurang mampu dan memiliki kemauan belajar di wilayah Jatinangor (Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga Kelompok Jatinangor 21, 2024).

Visi dan misi ini kemudian diwujudkan melalui kegiatan KJ21 FIKOM UNPAD, yakni memberikan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk bantuan moril dan materiel pada bidang pendidikan terhadap para adik asuh KJ21 FIKOM UNPAD, mengembangkan potensi SDM KJ21 FIKOM UNPAD (adik asuh dan pengurus serta pihak eksternal), dan juga menumbuhkembangkan kepekaan sosial di kalangan mahasiswa FIKOM UNPAD. Bantuan yang diberikan oleh KJ21 FIKOM UNPAD pada para adik asuh berupa pembinaan, biaya pendidikan dan/atau bantuan lainnya. Adapun prinsip dari KJ21 FIKOM UNPAD yakni, kebersamaan dan kekeluargaan; adanya kritik, otokritik dan evaluasi; keputusan dibuat berdasarkan asas musyawarah dan analisis yang komprehensif.

Kabinet Asaharsa merupakan kabinet untuk kepengurusan KJ21 FIKOM UNPAD 2023/2024. Asaharsa sendiri memiliki arti sebagai harapan dan kebahagiaan dengan bunga teratai sebagai logo kabinet yang menggambarkan semangat kolaborasi. Adapun visi dari kabinet ini, yakni mewujudkan Kelompok Jatinangor 21 sebagai UKM yang menyenangkan dan suportif bagi para anggotanya untuk berkembang serta memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitar. Kemudian terdapat beberapa misi pada Kabinet Asaharsa, yaitu mendukung solidaritas di antara anggota KJ21 dengan menciptakan lingkungan yang mendukung secara moril dan materiel, mendorong keterlibatan aktif semua anggota dalam setiap program kerja KJ21 dengan memastikan kolaborasi dan sinergi yang efektif, serta merancang dan mengimplementasikan program-program inovatif yang mempromosikan kolaborasi dan keberagaman dengan tujuan mencapai keberhasilan bersama. Tujuan yang ingin dicapai pada kabinet ini, yaitu mengabdi kepada masyarakat dalam bentuk memberikan bantuan pendidikan untuk para adik asuh KJ21 FIKOM UNPAD, mengembangkan potensi SDM KJ21 FIKOM UNPAD, dan juga menumbuhkembangkan kepekaan sosial di kalangan mahasiswa FIKOM UNPAD.

Pada UKM KJ21 FIKOM UNPAD terdapat beberapa divisi diantaranya adalah divisi pembinaan. Divisi pembinaan merupakan divisi yang memiliki program kerja dengan fokus pada pengembangan adik asuh baik dalam bidang akademis maupun non-akademis. *Jobdesc* pada divisi ini, yaitu merancang serta melaksanakan program untuk para adik asuh dengan minimal 4 (empat) kali dalam satu periode kepengurusan; melakukan pengawasan kepada adik asuh selama kepengurusan; mengadakan kerjasama dengan pihak eksternal dalam menyelenggarakan kegiatan bersama adik asuh; memperbarui rekap data adik asuh minimal 2 (dua) kali selama satu periode kepengurusan; bertanggung jawab terhadap administrasi sekolah adik asuh; serta mengawasi perkembangan akademis dan non-akademis adik asuh.

Pemahaman Mengenai Literasi Informasi Kesehatan Mental

Literasi informasi merupakan cakupan pemahaman atas kebutuhan dan ketertarikan seseorang terhadap informasi, disertai keterampilan untuk mengidentifikasi, mencari, mengevaluasi, mengelola, dan memanfaatkan informasi secara optimal dalam menyelesaikan persoalan atau isu tertentu, yang juga menjadi bagian dari hak fundamental manusia dalam mendukung pembelajaran sepanjang hayat (Sulistyo-Basuki, 2018).

Seseorang yang memiliki kemampuan literasi informasi akan menjadikan proses belajar sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupannya, karena ia mampu mengakses dan memilah informasi yang relevan dan valid sesuai kebutuhannya. Kemampuan ini turut memperluas wawasan individu dan membantunya lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam konteks isu kesehatan mental.

Sejalan dengan itu, Kutcher et al. (2016) mendefinisikan literasi kesehatan mental secara lebih komprehensif, tidak hanya sebatas pengetahuan tentang gangguan mental dan pengobatannya tetapi juga mencakup kemampuan untuk memperoleh dan menjaga kesehatan mental yang positif, mengurangi stigma serta meningkatkan efektivitas pencarian bantuan yang mencakup pengetahuan mengenai kapan dan ke mana harus mencari pertolongan serta pengembangan kompetensi untuk pengelolaan diri dan perawatan kesehatan mental. Namun meskipun definisi ini menawarkan kerangka yang holistik, implementasinya masih menghadapi tantangan terutama dalam konteks mahasiswa yang sering kali mengalami hambatan dalam mengakses informasi yang valid, merasa malu untuk mencari bantuan atau bahkan belum mampu mengidentifikasi kebutuhan psikologisnya secara tepat.

Pemahaman mahasiswa terkhususnya pengurus Divisi Pembinaan KJ21 FIKOM UNPAD terhadap literasi kesehatan mental sangat penting untuk mengetahui dan mengukur sejauh mana mereka dapat mengakses, memahami, dan mengaplikasikan informasi mengenai kesehatan mental. Pada wawancara yang dilakukan dengan pengurus divisi Pembinaan KJ21 FIKOM UNPAD, pemahaman mengenai literasi informasi kesehatan mental menjadi salah satu topik utama yang dibahas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemahaman pengurus Divisi Pembinaan mengenai literasi informasi kesehatan mental kurang lebih memiliki interpretasi yang sama. Pemahaman mengenai literasi informasi kesehatan mental meliputi pengetahuan dasar mengenai pentingnya kesehatan mental, serta bagaimana cara mengidentifikasi masalah kesehatan mental dalam diri sendiri dan orang lain. Informan 4 (2024) memberikan pernyataan mengenai literasi informasi kesehatan mental bahwa:

> *"Kemampuan individu dalam memahami, mengakses, dan mengolah informasi atau pengetahuan mengenai kesehatan mental, serta kemampuan individu untuk mencegah, mengatur, dan mengatasi hal tersebut* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Definisi tersebut menggambarkan secara komprehensif mengenai literasi informasi kesehatan mental yang mencakup berbagai aspek, mulai dari kemampuan untuk mengenali masalah kesehatan mental hingga cara mengatasi dan mengelola kondisi tersebut. Hal ini mencerminkan pemahaman yang lebih mendalam bahwa literasi kesehatan mental harus mencakup keterampilan praktis dalam mengelola gangguan mental, bukan hanya pengetahuan dasar. Hal ini sejalan dengan definisi Kutcher et al. (2016) mengenai literasi kesehatan mental yang menggabungkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan. Namun, meskipun definisi ini komprehensif, terdapat kecenderungan bahwa literasi kesehatan mental pada pengurus Divisi Pembinaan lebih terfokus pada pengetahuan dasar dan identifikasi masalah, tanpa membahas lebih lanjut mengenai strategi intervensi yang lebih mendalam atau aplikasi praktis dalam interaksi mereka dengan adik asuh.

Literasi informasi kesehatan mental merupakan suatu hal penting yang perlu dimiliki oleh tiap individu. Terkait dengan pentingnya literasi informasi kesehatan mental,

seluruh informan sepakat menyatakan bahwasannya literasi ini begitu penting bagi mahasiswa. Informan 3 (2024) mengatakan:

> *"Literasi informasi kesehatan mental penting, mahasiswa seringkali merasa bahwa dirinya "tidak worth it" dan belum menjadi apa apa, ini membuat banyak sekali pikiran yang negatif di kepala mahasiswa, apakah ini hanya keresahan biasa atau merupakan salah satu gangguan mental"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pada pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami betapa pentingnya literasi kesehatan mental, terutama dalam mengenali perbedaan antara stres biasa dan gangguan mental yang lebih mendalam atau serius. Ketika mahasiswa merasa tidak layak dan tidak berhasil mencapai standar yang mereka terapkan untuk diri mereka sendiri, mereka mulai terjebak dalam pikiran negatif. Perasaan tidak cukup baik atau merasa belum menjadi apa-apa sering kali berhubungan dengan gejala depresi atau gangguan kecemasan. Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, kesulitan tidur, atau nafsu makan berkurang, serta perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi (Dianoviniva, 2018). Ciri-ciri tersebut sangat relevan dengan apa yang disampaikan oleh Informan 3, terutama terkait dengan perasaan rendah diri dan pikiran negatif, yang merupakan gejala utama dari depresi. Literasi kesehatan mental yang baik akan membantu mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda awal depresi dan perasaan negatif yang lebih berat, serta membedakannya dari stres biasa yang mereka alami. Kemudian Informan 1 (2024) menyatakan:

> *"Literasi kesehatan mental penting banget karena memang akan bermanfaat buat diri sendiri maupun orang lain apalagi di kondisi saat ini yang memang sedikit demi sedikit udah pada aware terhadap isu ini"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pendapat ini menunjukkan bahwa pengurus UKM menyadari bahwa literasi kesehatan mental bukan hanya berguna bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain, serta dalam membangun lingkungan sosial yang lebih peduli, saling mendukung, dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Kesehatan mental memang merupakan elemen penting dalam membangun hubungan sosial, meningkatkan produktivitas, serta menciptakan kedamaian dan kestabilan dalam suatu lingkungan yang pada gilirannya berkontribusi pada perkembangan sosial (Handayani et al., 2020). Dengan demikian, literasi kesehatan mental tidak hanya berperan dalam memperkuat kesejahteraan individu, tetapi juga memainkan peran kunci dalam menciptakan komunitas yang lebih sehat, suportif, dan produktif.

Meskipun para informan menyatakan bahwa literasi kesehatan mental penting. Namun beberapa diantaranya masih tidak memiliki literasi informasi yang memadai dalam konteks kesehatan mental. Salah satunya diakibatkan oleh maraknya informasi-informasi kurang valid yang tersebar di internet, hal ini didukung dengan pernyataan Informan 2 (2024),

> *"Saya masih sulit membedakan informasi yang valid di era gempuran media sosial yang membahas tentang kesehatan mental"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwasannya meskipun terdapat kesadaran mengenai pentingnya literasi kesehatan mental, tetapi adanya kesulitan dalam menyaring

informasi yang tepat di tengah banyaknya informasi yang tidak selalu dapat dipertanggungjawabkan. Sebagaimana dalam penelitian Fatihah dan Wicaksono (2025), mahasiswa sering mengandalkan media sosial sebagai sumber utama informasi kesehatan mental, namun kesulitan dalam mengevaluasi validitas informasi tetap menjadi masalah besar. al ini menunjukkan bahwa meskipun ada kesadaran mengenai pentingnya literasi kesehatan mental, masih ada tantangan besar dalam mendapatkan informasi yang tepat dan terpercaya melalui dunia maya.

Pencarian Informasi Kesehatan Mental

Mahasiswa dengan banyaknya polemik baik dalam bidang akademik dan non-akademik memerlukan informasi mengenai kesehatan mental, hal ini menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan pribadi maupun akademik. Pencarian informasi kesehatan mental akan dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan melalui sumber informasi yang didapat, hal ini dilakukan ketika adanya kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari dalam maupun luar diri (Alkautsar et al., 2023). Berdasarkan dengan dari hasil wawancara pengurus Pembinaan KJ21 FIKOM UNPAD menunjukkan bahwa media sosial dan internet menjadi sumber utama dalam pencarian informasi mengenai kesehatan mental. Dalam wawancara pribadi dengan informan 4 (2024),

> *"Jujur saya jarang cari informasi kesehatan mental yang berbentuk tulisan. Paling saya mencari video-video di tiktok yang isinya pesan-pesan, atau penyemangat. Saya juga biasanya mencari validasi dari rasa lelah saya dengan mendengarkan cerita-cerita orang yang serupa baik secara langsung atau lewat media sosial, dan hal itu mampu meningkatkan motivasi dalam diri saya untuk bangkit dan menjadi lebih baik."*(wawancara pribadi, Oktober 2024).

Berdasarkan pernyataan tersebut pencarian informasi dilakukan untuk mendapatkan motivasi secara emosional. Pencarian informasi dilakukan melalui platform seperti tiktok karena memiliki akses yang mudah dengan format penyajian informasi yang menarik. Dalam penelitian Rahmawati dan Nurhamida (2018), ditemukan bahwa saat responden merasa *bad mood*, mereka lebih cenderung mencari hiburan melalui video lucu yang dikirimkan oleh teman virtual, dengan persentase 23,6% responden yang memilih cara ini. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Informan 4 yang mengungkapkan bahwa mereka sering mencari motivasi melalui video di TikTok, yang disajikan dalam format yang menarik dan mudah diakses.

Media sosial tidak hanya berperan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi salah satu sumber informasi yang mudah diakses oleh penggunanya (Nasiruddin dan Rapa, 2022). Selain media sosial berbasis video terdapat juga informan yang mencari informasi melalui komunitas *mental health* di Instagram atau X sebagai sarana pencarian informasi untuk mendapatkan informasi dan dapat berbagi pengalaman mengenai kesehatan mental. Namun, pencarian informasi mengenai kesehatan mental pada sumber-sumber formal seperti buku atau jurnal terbilang minim, mayoritas informan lebih memilih untuk mencari informasi melalui media sosial yang lebih cepat untuk diakses dan mudah dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa para informan lebih condong ke media sosial untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental yang bersifat praktis dibandingkan dengan yang mendalam dan akademik.

Berbagai macam sumber informasi dapat diakses dengan begitu mudah dengan seiring perkembangan teknologi informasi. Namun, ketergantungan terhadap media sosial yang dijadikan sebagai sumber informasi utama menunjukkan perlu adanya edukasi mengenai pentingnya verifikasi dan kredibilitas. Informasi yang salah dari sumber yang tidak kredibel dapat memberikan dampak terhadap pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental dan bahkan berpotensi membahayakan. Berdasarkan hasil wawancara terkait dengan kredibilitas informasi, terdapat variasi jawaban dalam kebiasaan mahasiswa dalam memverifikasi sumber. Salah satunya pada informan 4 (2024) mengatakan bahwa:

> *"Jarang. Kalo dari youtube memang dari content creator yang cukup terkenal, misalnya Ferry Irwandi yaitu YouTuber asal Jambi yang pernah menjadi PNS di Kementerian Keuangan. Kalau konten lainnya hanya melihat judul dan cara penyampaian yang menarik dan tenang. Kalau dari media sosial pun saya jarang melihat background orang tersebut apa, karena tidak begitu mempengaruhi saya. Saya merasa, asal content creator tersebut mampu membuat saya merasa lebih baik, itu sudah cukup."* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Kepercayaan terhadap *content creator* yang populer atau penyampaian yang dikemas secara menarik kerap kali menjadi pertimbangan utama dibandingkan dengan latar belakang keahlian sang *content creator*. Hal ini sesuai dengan temuan dalam Derajat et al. (2025), yang menyatakan bahwa kredibilitas dan popularitas seorang *content creator* di media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan audiens. Semakin terkenal seorang *influencer*, semakin besar kemungkinan audiensnya untuk mempercayai informasi yang disampaikan, meskipun terkadang keahlian atau kompetensinya tidak begitu jelas. Dalam hal ini, popularitas *influencer* sering kali menjadi indikator kredibilitas di mata audiens, yang lebih mengutamakan emosi dan keterhubungan daripada verifikasi informasi. Informan 1 (2024) mengatakan:

> *"Iya pasti, karena banyak banget orang-orang fomo yang suka sok tau tentang begituan (informasi kesehatan mental) jadi memang harus agak teliti tentang sumbernya dari mana dan pastiin bukan opini pribadi"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Namun, terdapat narasumber yang lebih kritis dan cenderung memastikan kembali informasi yang didapatkan. Informan ini menekankan pentingnya kehatian-hatian dalam memeriksa sumber informasi terkait kesehatan mental untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh bukanlah opini pribadi atau hoaks. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang meningkat di kalangan mahasiswa tentang risiko misinformasi yang bisa tersebar luas, terutama di media sosial, yang sering kali memuat informasi tidak terverifikasi.

Dalam hal ini, literasi informasi kesehatan mental menjadi sangat penting, sebagai solusi untuk menghadapi banjir informasi yang sering kali tidak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Literasi ini mengajarkan individu untuk berpikir kritis, serta untuk menganalisis dan mengevaluasi informasi yang mereka terima. Hal ini sejalan dengan pemikiran Purwaningtyas (2018) yang menyatakan bahwa literasi informasi membantu seseorang untuk memahami dan memverifikasi kebenaran informasi yang diperoleh, agar tidak terjebak dalam hoaks atau informasi yang menyesatkan.

Penggunaan Informasi Kesehatan Mental dalam Aktivitas Divisi Pembinaan

UKM KJ21 FIKOM UNPAD bergerak dalam bidang sosial dan memiliki para adik asuh yang kemudian akan diberikan bantuan baik dalam pembinaan, biaya pendidikan dan/atau bantuan lainnya. Dalam pemberian bantuan dalam bentuk pembinaan, para adik asuh akan mendapatkan kakak asuh. Kakak asuh berasal dari divisi pembinaan. Maka dari itu sebagai divisi pembinaan, memiliki informasi mengenai kesehatan mental dan memiliki literasi informasi mengenai kesehatan mental sangat dibutuhkan. Penggunaan informasi kesehatan mental dalam kegiatan atau interaksi dengan para adik asuh terkadang diperlukan untuk dapat membantu membina para adik asuh. Namun, terdapat beberapa pengurus pembinaan yang merasa bahwa hubungan antara kakak dan adik asuh tidak begitu erat untuk menerapkan informasi kesehatan mental secara langsung. Informan 4 (2024) mengatakan:

> *"Tidak pernah, karena hubungan dengan adik asuh tidak sedekat itu, ditambah mereka sangat canggung sehingga jarang sekali ngobrol secara aktif."* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Hal serupa juga ditunjukkan oleh informan 3, informan 3 (2024) mengatakan:

> *"Jujur engga kak, aku takut terkesan ikut campur dan bukan di ranah ahlinya"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Kedua informan tersebut menunjukkan adanya hambatan secara psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa dalam membangun hubungan yang mendukung secara emosional. Namun, informan lain menunjukkan pendekatan yang lebih proaktif kepada adik asuh. Informan 1 (2024) menyatakan:

> *"Pernah, waktu awal- awal kan mereka pasif banget ya, jadi pernah suatu waktu gue nyari tau kaya gimana sih pendekatannya yang baik ke mereka secara mental gitu. kaya ke anak kecil tuh harusnya diperlakukan seperti apa dan lain lain."* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Informan 2 (2024) juga menyatakan:

> *"Beberapa kali pernah. Misalnya saya memberikan semangat mereka dan melakukan diskusi ringan (kaya mereka cerita tentang studi mereka)"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Kedua informan ini merasa pemahaman mengenai pendekatan berbasis literasi kesehatan mental itu penting untuk menciptakan pembinaan yang lebih efektif. Dalam memberikan dukungan mental, mahasiswa dapat melakukan dengan berbagai macam cara untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Pada Divisi Pembinaan, pendekatan dalam memberikan dukungan mental kepada para adik asuh begitu beragam. Informan 1 (2024) menyatakan:

> *"Kalau dukungan mental dalam konteks memberikan afirmasi sih pasti pernah yaa kaya semangatin sekolah, ngasih selamat dan pujian atas pencapaian mereka gituu cuman kalau dalam konteks memberikan dukungan mental dia saat-saat mereka down gitu seinget gue belum pernah karena mostly adik asuh yang gue pegang saat itu ga pernah yang gimana-gimana"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Hal ini menunjukkan bahwa adanya dukungan mental melalui pemberian afirmasi dengan tujuan agar adik asuh dapat lebih bersemangat dalam menjalani pendidikannya. Afirmasi positif menjadi cara yang sering digunakan oleh pengurus Divisi Pembinaan untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar adik asuh mereka. Sementara itu, informan 3 (2024) mengatakan:

> *"Jujur, cuman nanya aja sih karena gimana pun kalau adik asuh gamau cerita kita ga bisa maksa. kita cuman kaka asuh sebagai wadah fasilitator di kj21 bukan sebagai keluarga atau kakak kandung, menurut ku itu sih."*

Pernyataan Informan 3 (2024) menunjukkan bahwa peran kakak asuh lebih cenderung sebagai pendamping atau pembimbing, yang berfungsi untuk mengarahkan adik asuh dalam kegiatan tertentu, bukan sebagai seseorang yang terlibat langsung dalam memberikan dukungan emosional yang mendalam. Kakak asuh hanya berperan dalam memberi bimbingan praktis atau motivasi, tetapi tidak lebih jauh dalam menangani masalah pribadi atau kesehatan mental yang mungkin dialami oleh adik asuh. Ini mencerminkan adanya keterbatasan pendekatan yang dilakukan, karena adanya pandangan terhadap peran yang terbatas. Dari hasil wawancara, tingkat penggunaan dan pemahaman informasi kesehatan mental di antara kakak asuh memiliki perbedaan. Sebagian informan menunjukkan niat baik untuk memberikan dukungan kesehatan mental, tetapi pendekatan yang digunakan dipengaruhi oleh kedekatan interpersonal, persepsi peran kakak asuh, dan literasi kesehatan mental yang dimiliki.

Penelitian dari Adwiah (2024) mengatakan bahwa dukungan emosional dari teman atau orang yang dekat, seperti kakak asuh, sangat penting untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, pendekatan yang hanya bersifat sebagai pembimbing tidak cukup untuk mendalami masalah kesehatan mental yang lebih kompleks. Pengurus Divisi Pembinaan perlu memiliki literasi kesehatan mental yang lebih baik untuk bisa mengidentifikasi gejala gangguan kesehatan mental dan memberikan dukungan emosional yang lebih efektif kepada adik asuh mereka.

Tantangan dalam Mencari dan Menggunakan Informasi Kesehatan Mental

Kesehatan mental menjadi topik yang semakin diperhatikan dan penting, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Namun, dalam upaya untuk memahami dan menerapkan informasi mengenai kesehatan mental kerap kali terdapat tantangan yang dihadapi. Berdasarkan wawancara dengan para informan, terdapat berbagai tantangan yang dirasakan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa merupakan kesukaran bahasa yang digunakan dalam informasi kesehatan mental. Informan 1 (2024) mengatakan:

> *"Adasih, yang paling sering gue alamin adalah saat penyampaiannya tuh pake kata-kata professional yang gue sebagai orang awam bukan di bidang nya tuh ga tau gitu loh jadi suka bikin males buat baca lebih lanjut dan bikin makin lama aja pahamnya"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa bahasa teknis atau ilmiah yang sering digunakan dalam komunikasi tentang kesehatan mental dapat membuat informasi tersebut sulit dipahami dan mengurangi semangat untuk menggali lebih dalam. Hal ini menjadi tantangan utama dalam mengakses pengetahuan yang bermanfaat tentang kesehatan mental.

Selain itu, Informan 2 (2024) menjelaskan bahwa:

> *"Tantangan utamanya adalah menemukan sumber yang benar-benar kredibel dan relevan. Kadang informasi yang lewat di media sosial tidak akurat maka sulit diterapkan"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Tantangan ini menunjukkan bahwa selain bahasa yang rumit, sumber informasi yang tidak kredibel atau tidak dapat diverifikasi menjadi masalah utama. Mahasiswa seringkali kesulitan untuk membedakan mana informasi yang valid dan mana yang menyesatkan, terutama di media sosial, di mana informasi dapat menyebar dengan cepat tanpa kontrol kualitas yang memadai. Bahkan Informan 3 (2024) menyatakan:

> *"Sulitnya bedain informasi yang salah dan benar, kadang suatu penyakit mental suka dilebih-lebihin…"* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Hal ini mendukung apa yang disampaikan oleh Informan 2, bahwa terdapat kesulitan untuk membedakan mana informasi yang benar dan yang salah. Pernyataan ini menunjukkan adanya kesulitan dalam membedakan mana informasi yang valid dan mana yang menyesatkan, yang menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa saat mencari informasi terkait kesehatan mental di media sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zahratunnisa dan Sitorus (2025) yang menekankan bahwa media sosial memang wadah yang cepat untuk menyebarkan informasi, tetapi sayangnya informasi yang tersebar tidak selalu terpercaya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemudahan akses untuk menyebarkan informasi dan kurangnya tanggung jawab dalam penyebaran informasi menyebabkan banyak informasi yang tidak terverifikasi dapat menyebar luas. Untuk itu, meningkatkan literasi informasi, khususnya dalam bidang kesehatan mental, sangat penting. Mahasiswa perlu dibekali kemampuan untuk mengenali informasi yang kredibel dan memvalidasi informasi yang mereka terima, agar mereka bisa lebih bijak dalam mengakses dan mengaplikasikan informasi yang ada.

Tantangan lainnya yaitu bagaimana mahasiswa dapat menyikapi informasi yang tidak akurat atau membingungkan. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa cenderung memilih untuk mengabaikan informasi tersebut, seperti yang disampaikan Informan 4 (2024),

> *"Kalau ada informasi yang tidak akurat atau tidak relevan dengan yang saya alami atau relasi terdekat saya alami, saya scroll aja videonya. Saya gak jadi nonton karena terkadang itu membangkitkan self diagnose yang juga bahaya untuk sugesti sugesti yang tidak benar keberadaannya"*(wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengabaikan informasi yang tidak relevan atau tidak akurat, sebuah tindakan yang tampaknya aman, namun berpotensi menutup peluang untuk memverifikasi atau mencari klarifikasi lebih lanjut. Padahal, dalam dunia digital, informasi yang salah atau tidak akurat sering kali bisa mengarah pada kesalahpahaman atau *self-diagnosis* yang berbahaya, seperti yang ditunjukkan oleh Informan 4. Hal ini menyoroti betapa pentingnya pendidikan literasi informasi untuk membantu mahasiswa menyaring informasi secara lebih kritis. Namun, ada juga mahasiswa yang memilih mencari validasi tambahan dari sumber terpercaya. Informan 2 (2024), mengambil pendekatan yang lebih proaktif dengan mencari validasi informasi dari sumber terpercaya seperti jurnal.

> *"Sering kali dapat informasi yang terlihat tidak akurat atau bertentangan. Biasanya mencoba untuk diskusi sama temen atau mencari lewat sumber yang valid seperti jurnal."* (wawancara pribadi, Oktober 2024).

Pendekatan ini bisa dianggap lebih bijaksana, karena mahasiswa tersebut tidak hanya bergantung pada informasi yang ditemukan secara acak di media sosial, tetapi juga mencari sumber yang lebih kredibel dan berbasis pada bukti. Namun, masalah utama tetap ada: banyak mahasiswa yang masih merasa kebingungan untuk membedakan mana informasi yang valid dan mana yang tidak terverifikasi di media sosial. Ini menandakan bahwa meskipun ada upaya mencari informasi yang valid, tantangan dalam menyaring informasi tetap tinggi di kalangan mahasiswa.

Sementara itu, informan lainnya menambahkan bahwa ia tidak lagi mempercayai sumber yang pernah menyebarkan informasi yang tidak kredibel.

> *"Pernah, biasanya aku ga percaya lagi sama website atau akun yang nyebarin beritanya...makannya kadang aku nyari lagi di jurnal ilmiah atau teman yang berkecimpung di psikologi"* (Informan 3, 2024).

Untuk mengatasi tantangan ini, terdapat beberapa solusi yang bisa diterapkan. Pertama penggunaan bahasa yang sederhana dan inklusif bagi masyarakat umum agar informasi yang disampaikan dapat lebih mudah diakses.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mencari sumber yang lebih tepercaya dan terverifikasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental, mengingat penggunaan bahasa teknis sering kali menjadi hambatan. Kedua, kreativitas dalam penyampaian informasi melalui media sosial perlu lebih ditingkatkan, agar mahasiswa tertarik untuk memperhatikan dan memahami informasi yang disampaikan. Penyajian yang menarik dan interaktif dapat membantu menarik perhatian audiens yang lebih luas. Selain itu, pendekatan personal dalam penyampaian informasi juga sangat penting, terutama untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu atau kelompok. Dengan pendekatan ini, informasi kesehatan mental dapat lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Literasi informasi kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang memiliki tanggung jawab sosial, seperti pengurus Divisi Pembinaan UKM KJ21. Pemahaman yang baik mengenai cara mengenali, mengakses, dan mengelola informasi kesehatan mental dapat mendukung kesejahteraan pribadi dan sosial, serta memungkinkan mahasiswa untuk memberikan dukungan yang efektif kepada adik asuh mereka. Meskipun kesadaran mengenai pentingnya literasi ini semakin meningkat, masih ada tantangan besar seperti kesulitan dalam membedakan informasi yang valid, serta keterbatasan pemahaman praktis mengenai penerapan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi mengenai cara mencari dan mengevaluasi informasi yang kredibel sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa menghindari misinformasi, khususnya di era digital yang penuh dengan informasi tidak terverifikasi.

Daftar Pustaka

Adwiah, A. R, 2024. Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di UIN Sunan Kalijaga. The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education. 4(1), 45-56. https://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icodie/article/view/1394

Alkautsar, C. M., Rizal, E., Rodiah, S., 2023. Pola Pencarian Informasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Kota Sukabumi. Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan. 1(3), 21-30. https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/721

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019. Laporan Nasional Riskesdes 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf

Derajat, S. P., Imelda, I., Ayu, S., 2025. Eksplorasi Persepsi Generasi Z terhadap Kredibilitas dan Popularitas Influencer TikTok dalam Memengaruhi Pilihan Produk Fashion: Sebuah Literatur Review. Jurnal Ilmiah Nusantara. 2(2). https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/3618

Dianovinina, K., 2018. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. Jurnal Psikogenesis. 6(1), 69-78. https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634

Edi, F. R. S., 2016. Teori wawancara psikodignostik. LeutikaPrio, Yogyakarta.

Fadhallah, R. A., 2021. Wawancara. Unj Press, Jakarta.

Fadli, M. R., 2021. Memahamai Desain Metode Penelitian Kualitatif. Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum. 21(1). https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075

Farenza, D. N., Masrifah, M., Wahyuni, H., 2024. Peran Mental Health Literacy terhadap Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa: Kajian Literatur. In: Prosiding Seminar Nasional Psikologi Semapsi. Bangkalan, pp. 600-610. https://conference.trunojoyo.ac.id/pub/semapsi/article/view/719

Fatihah, S. N., Wicaksono, M. F., 2025. Peran Literasi Digital terhadap Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Library: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan. 1(1), 1-11. https://doi.org/10.69533/9ch1nf86

Fatimah, M., Dewi, R. P., Aini, L. N., 2024. Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z. SeTIA Mengabdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. 5(2). 37-44. https://setiamengabdi.stialanbandung.ac.id/index.php/stiamengabdi/article/view/59

Hamzah, A. (1st ed), 2020. Metode penelitian studi kasus: Single case, instrumental case, multicase & multisite. Literasi Nusantara, Jakarta.

Handayani, T., Ayubi, D., Anshari, D., 2020. Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior. 2(1), Article 2. https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905

Kelompok Jatinangor 21. 2024. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga.

Kutcher, S., Wei, Y., Coniglio, C., 2016. Mental Health Literacy: Past, Present and Future.

Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadianne de Psychiatrie. 61(3), 154-158. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Nasiruddin, F. A. Z., Rapa, L. G., 2022. Dampak Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pengembangan Pembelajaran. 1(3), 188-193. https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890

Novita, A. -Z. T., Nabilah, F. Y., Ghazali, M. F. A., Hakim, I. A., Budiman, N., 2025. Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: Penyebab dan Strategi Penanganan. Jurnal Pendidikan Tambusai. 9(1), 619–625. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24225.

Purwaningtyas, F., 2018. Pola Literasi Informasi dan Media sebagai Metode Penelusuran Informasi. Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi. 12(2), 1-9. http://dx.doi.org/10.30829/iqra.v12i2.3978

Rahmawati, A., Nurhamida, Y., 2018. Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 6(1), 111–130. https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5534

Rifa'i, Y., 2023. Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. Cendekia Inovatif Dan Berbudaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora. 1(1). https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155.

Satori, D., Komariah, A. (7th ed), 2017. Metodologi penelitian kualitatif. Alfabeta, Bandung.

Sulistyo-Basuki, 2018. Kamus Ilmu Perpustakaan dan Sains Informasi. Sagung Seto, Jakarta.

World Health Organization (WHO), 2022. Mental disorders. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Zahratunnisa, R., Sitorus, M., 2025. Pentingnya Menyaring Informasi yang Beredar di Media Sosial. Article on the Importance of Filtering Information on Social Media. https://www.researchgate.net/publication/390236653_Pentingnya_Menyaring_Informasi_yang_Beredar_di_Media_Sosial