

## Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul

Rafifa Izzatunisa Fatkhiah<sup>1</sup>, Arifatul Bahirah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

| INFO ARTIKEL                                                                                                                                                                                                            | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Riwayat artikel:</b><br/> Diterima : 30/07/2026<br/> Direvisi : 24/08/2026<br/> Dipublikasikan : 31/08/2026</p> <p><b>Kata kunci:</b><br/> Literasi Kesehatan Mental;<br/> Mahasiswa; Universitas Esa Unggul.</p> | <p>Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Literasi kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi mengenai kesehatan mental, membentuk keyakinan yang tepat, serta menentukan sikap yang sesuai terhadap permasalahan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan <i>kuantitatif</i> dengan desain <i>deskriptif</i>, melibatkan 149 mahasiswa yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen penelitian berupa skala literasi kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,7 pada seluruh aspek, menunjukkan konsistensi pengukuran yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 81 mahasiswa (54,4%) berada pada kategori literasi kesehatan mental rendah, sementara 68 mahasiswa (45,6%) berada pada kategori tinggi. Analisis lebih lanjut memperlihatkan perbedaan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Mahasiswa berusia 18–20 tahun lebih banyak berada pada kategori rendah dibandingkan mahasiswa berusia 21–23 tahun yang relatif lebih seimbang. Selain itu, perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan 49 perempuan berada pada kategori tinggi, sementara laki-laki hanya 19. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Esa Unggul masih perlu ditingkatkan. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya penguatan literasi kesehatan mental di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan menciptakan suasana akademik yang sehat serta produktif.</p> |
| <p><b>Penulis Korespondensi:</b><br/> Rafifa Izzatunisa Fatkhiah<br/> Email: <a href="mailto:rafifaizzatunisa@student.esaunggul.ac.id">rafifaizzatunisa@student.esaunggul.ac.id</a></p>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen esensial dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh serta menjadi fondasi bagi kualitas hidup individu. World Health Organization (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek yang penting karena

memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta kemampuan hidup dalam menjalankan fungsi dan perannya di berbagai aspek kehidupan.

Meskipun kesehatan mental memiliki peran yang penting dalam kehidupan individu, berbagai laporan menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara. World Mental Health Report yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental pada tahun 2019 atau setara dengan satu dari delapan penduduk dunia. Dari jumlah tersebut, gangguan kecemasan dan depresi merupakan dua gangguan mental yang paling banyak dialami, dengan jumlah penderita masing-masing sekitar 301 juta dan 280 juta orang. Selain itu, WHO juga melaporkan bahwa pada tahun pertama pandemi COVID-19 terjadi peningkatan sekitar 25% pada prevalensi gangguan kecemasan dan depresi secara global. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius karena berdampak terhadap kesejahteraan individu, produktivitas, serta kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (World Health Organization, 2022).

Permasalahan kesehatan mental juga menjadi perhatian di Indonesia. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, berbagai survei menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang mengalami permasalahan psikologis namun belum memperoleh penanganan yang memadai. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi dan menjadi salah satu tantangan dalam pembangunan kesehatan nasional. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menyebutkan bahwa masih banyak individu yang enggan mencari bantuan profesional karena kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental, adanya stigma, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental di Indonesia tidak hanya memerlukan penguatan layanan kesehatan, tetapi juga peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental sebagai langkah promotif dan preventif.

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada tahap pendidikan tinggi, dengan karakteristik yang menuntut kemampuan berpikir kritis, kecerdasan dalam merencanakan tindakan, serta kesiapan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari (Siswoyo, 2007). Proses pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menjalankan berbagai tanggung jawab akademik dan mampu mengatur kegiatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, sehingga kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Penelitian Asidik et al. (2022) menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, sehingga pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental perlu diperhatikan sebagai salah satu bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental.

Konteks mahasiswa Universitas Esa Unggul menjadi relevan untuk dikaji karena kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian di lingkungan perguruan tinggi tersebut. Universitas Esa Unggul menyediakan Layanan Konseling Kemahasiswaan sebagai fasilitas yang memberikan dukungan psikologis dan akademik bagi mahasiswa. Selain itu, universitas juga menyelenggarakan berbagai kegiatan yang membahas kesehatan mental mahasiswa, termasuk upaya menjaga kesehatan mental di era digital dan meningkatkan kepedulian terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, keberadaan layanan dan kegiatan tersebut belum secara langsung menggambarkan tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.

Literasi kesehatan mental sendiri telah didefinisikan oleh berbagai ahli. Menurut Jorm (dalam Mawarsari, 2023), literasi kesehatan mental merupakan pemahaman dan keyakinan individu mengenai penyakit mental yang dapat mendukung kemampuan untuk mengenali,

mengelola, dan mencegah permasalahan kesehatan mental. Kutcher et al. (2016) menambahkan bahwa literasi kesehatan mental tidak hanya berfokus pada pemahaman mengenai gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Empat komponen utama literasi kesehatan mental menurut Kutcher et al. (2016) adalah: memahami cara memperoleh dan mempertahankan kesehatan mental yang baik, memahami gangguan mental beserta penanganannya, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, serta meningkatkan kemampuan mencari bantuan (*help-seeking*) secara efektif.

Wei et al. (2015) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi mengenai kesehatan mental sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri maupun memberikan dukungan kepada orang lain. Literasi kesehatan mental yang baik berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan mental, serta mendorong perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) secara lebih dini dan tepat. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang penting untuk mendukung deteksi dini, mempercepat akses terhadap layanan kesehatan mental, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental telah menjadi salah satu topik yang banyak dikaji, khususnya pada kelompok mahasiswa. Miles et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik cenderung lebih mampu mengenali gangguan mental, memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan mental, serta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional. Kurki et al. (2021) melalui program literasi kesehatan mental berbasis digital pada mahasiswa kedokteran di Finlandia menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental, penurunan tingkat stres, serta peningkatan sikap positif terhadap perilaku mencari bantuan. King et al. (2022) juga menegaskan efektivitas program literasi kesehatan mental berbasis daring dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran emosional, serta perilaku hidup sehat mahasiswa. Hannan dan Wells (2023) menambahkan bahwa meskipun mahasiswa cukup baik dalam mengenali beberapa gangguan mental, masih terdapat keterbatasan dalam memahami penanganan yang tepat.

Penelitian Gorczynski dan Sims-Schouten (2022) menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa tergolong cukup baik, dengan perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Baklola et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki perilaku mencari bantuan profesional yang lebih baik. LaMontagne et al. (2023) menegaskan bahwa karakteristik dan latar belakang mahasiswa dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental, sehingga diperlukan upaya edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok mahasiswa. Chung dan Tse (2022) melalui program *Human Library* di Hong Kong juga menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap positif, serta penurunan stigma terhadap individu dengan gangguan mental.

Di Indonesia, penelitian Asidik, Prabandari, dan Setiyawati (2022) menemukan bahwa hampir setengah dari responden mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah serta belum mampu mengenali jenis gangguan mental dan layanan kesehatan mental yang tersedia. Idham et al. (2019) melalui penelitian berjudul *Trend Literasi Kesehatan Mental* menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (54,1%). Namun, penelitian tersebut juga menegaskan bahwa penyebaran informasi mengenai kesehatan mental tetap perlu ditingkatkan agar literasi kesehatan mental dapat menjangkau masyarakat secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini tidak menemukan perbedaan tingkat literasi kesehatan mental antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengenali permasalahan kesehatan mental, memiliki pengetahuan mengenai bantuan yang tersedia, serta menunjukkan sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada gambaran literasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Esa Unggul sebagai upaya untuk memahami kondisi aktual dan memberikan rekomendasi bagi peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Esa Unggul tanpa melakukan manipulasi variabel. Variabel penelitian yang dikaji adalah literasi kesehatan mental, yang didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan mahasiswa dalam memahami informasi mengenai kesehatan mental, membentuk keyakinan yang tepat, serta menentukan sikap yang sesuai terhadap permasalahan kesehatan mental (Jorm dalam Mawarsari, 2023; Kutcher et al., 2016; Wei et al., 2015).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Esa Unggul, dengan sampel sebanyak 149 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga responden yang terlibat dianggap mampu memberikan data yang sesuai dengan fokus kajian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala literasi kesehatan mental. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek literasi kesehatan mental yang telah dikemukakan oleh Kutcher et al. (2016) dan Wei et al. (2015), meliputi pemahaman mengenai kesehatan mental, pengetahuan tentang gangguan mental dan penanganannya, sikap terhadap stigma, serta kemampuan mencari bantuan (*help-seeking*). Teknik *skoring* dilakukan dengan memberikan nilai pada setiap item sesuai dengan jawaban responden, kemudian dikategorikan ke dalam tingkat literasi rendah dan tinggi berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum digunakan dalam penelitian. Validitas diuji untuk memastikan bahwa setiap item mampu mengukur aspek literasi kesehatan mental yang dimaksud, sedangkan reliabilitas diuji untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan *statistik deskriptif*, kategorisasi, serta tabulasi silang (*crosstabulation*) untuk menggambarkan distribusi literasi kesehatan mental berdasarkan variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 149 mahasiswa Universitas Esa Unggul. Gambaran awal responden ditinjau dari jenis kelamin.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-laki     | 47     | 31,5%      |
| Perempuan     | 102    | 68,5%      |

Dari tabel di atas terlihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 102 orang (68,5%), sedangkan laki-laki berjumlah 47 orang (31,5%). Dominasi partisipasi perempuan ini penting dicatat karena dapat memengaruhi hasil penelitian, mengingat literasi kesehatan mental sering kali berbeda antara laki-laki dan perempuan. Setelah melihat distribusi berdasarkan jenis kelamin, penelitian kemudian meninjau distribusi responden berdasarkan usia untuk memberikan gambaran demografis yang lebih lengkap.

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia

| Usia (tahun) | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| 18–20        | 85     | 57,0%      |
| 21–23        | 64     | 43,0%      |

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–20 tahun (57%), sedangkan sisanya berusia 21–23 tahun (43%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa pada tahap awal perkuliahan. Informasi demografis ini menjadi dasar untuk memahami variasi literasi kesehatan mental yang akan ditampilkan pada tabel-tabel berikutnya. Setelah gambaran demografis, langkah berikutnya adalah memastikan instrumen penelitian yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik.

**Tabel 3.** Uji Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental

| Aspek Literasi              | Cronbach's Alpha |
|-----------------------------|------------------|
| Pemahaman kesehatan mental  | 0,812            |
| Pengetahuan gangguan mental | 0,798            |
| Sikap terhadap stigma       | 0,805            |
| Kemampuan mencari bantuan   | 0,820            |

Nilai Cronbach's Alpha seluruh aspek berada di atas 0,7, yang menunjukkan reliabilitas baik. Dengan demikian, instrumen dapat dipercaya untuk mengukur literasi kesehatan mental mahasiswa. Setelah memastikan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif skor dilakukan untuk melihat gambaran umum nilai responden.

**Tabel 4.** Analisis Deskriptif Skor Literasi Kesehatan Mental

| Statistik       | Nilai |
|-----------------|-------|
| Skor Minimum    | 45    |
| Skor Maksimum   | 120   |
| Rata-rata       | 78,6  |
| Standar Deviasi | 12,4  |

Rata-rata skor literasi kesehatan mental mahasiswa adalah 78,6 dengan standar deviasi 12,4. Variasi skor cukup besar, menunjukkan adanya perbedaan tingkat literasi antar mahasiswa. Gambaran ini kemudian dikategorikan untuk melihat proporsi mahasiswa dengan literasi rendah dan tinggi.

**Tabel 5.** Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental

| Kategori Literasi | Jumlah | Persentase |
|-------------------|--------|------------|
| Rendah            | 81     | 54,4%      |
| Tinggi            | 68     | 45,6%      |

Lebih dari separuh mahasiswa (54,4%) berada pada kategori rendah, sedangkan 45,6% berada pada kategori tinggi. Hasil ini menjadi temuan utama penelitian, yang menunjukkan perlunya intervensi edukasi di lingkungan kampus. Untuk memperdalam analisis, kategorisasi juga dilihat berdasarkan usia.

**Tabel 6.** Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Usia

| Usia (tahun) | Rendah | Tinggi |
|--------------|--------|--------|
| 18–20        | 52     | 33     |
| 21–23        | 29     | 35     |

Mahasiswa usia 18–20 tahun lebih banyak berada pada kategori rendah (52 orang) dibandingkan kategori tinggi (33 orang). Sebaliknya, mahasiswa usia 21–23 tahun relatif lebih seimbang, dengan 29 orang pada kategori rendah dan 35 orang pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan kedewasaan berkontribusi terhadap literasi kesehatan mental. Setelah melihat distribusi berdasarkan usia, penelitian juga meninjau kategorisasi berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 7.** Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Rendah | Tinggi |
|---------------|--------|--------|
| Laki-laki     | 28     | 19     |
| Perempuan     | 53     | 49     |

Perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebanyak 49 perempuan berada pada kategori tinggi, sedangkan laki-laki hanya 19. Sebaliknya, laki-laki lebih banyak berada pada kategori rendah (28 orang). Hasil ini memperkuat temuan bahwa gender menjadi faktor penting dalam literasi kesehatan mental mahasiswa.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Esa Unggul memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, yaitu sebesar 54,4% dari total responden, sementara 45,6% lainnya berada dalam kategori tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun mahasiswa berada dalam lingkungan akademik yang relatif terbuka terhadap isu kesehatan mental, pemahaman mereka mengenai konsep, gejala, serta cara penanganan kesehatan mental masih terbatas. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Asidik et al. (2022) yang menemukan bahwa hampir setengah mahasiswa Indonesia belum mampu mengenali jenis gangguan mental maupun layanan kesehatan mental yang tersedia. Dengan demikian, rendahnya literasi kesehatan mental bukan hanya fenomena lokal di Universitas Esa Unggul, tetapi juga mencerminkan kondisi umum mahasiswa di Indonesia.

Rendahnya literasi kesehatan mental pada mahasiswa memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan mengenali gangguan mental, pengetahuan tentang faktor risiko, pemahaman tentang bantuan profesional yang tersedia, serta sikap yang mendorong pencarian bantuan (Li et al., 2025; Duran & Ergün, 2023). Wei et al. (2015) menegaskan bahwa literasi kesehatan mental yang baik berperan penting dalam meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan mendorong perilaku pencarian bantuan. Literasi yang baik terbukti menurunkan stigma terhadap gangguan mental (Hussain & Zaini, 2025), sedangkan stigma yang tinggi menghalangi mahasiswa mencari pertolongan (Gere & Salimi, 2025; Hussain & Zaini, 2025). Selain itu, mahasiswa dengan literasi rendah lebih rentan terhadap dampak negatif stres akademik karena kurangnya keterampilan mengenali masalah dan strategi koping yang tepat (Hackland, 2023). Oleh karena itu, rendahnya literasi dapat menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap stres akademik, kesulitan adaptasi sosial, dan bahkan gangguan psikologis yang lebih berat. Hal ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bukan sekadar pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebanyak 49 perempuan berada pada kategori tinggi, sementara laki-laki hanya 19. Sebaliknya, laki-laki lebih banyak berada pada kategori rendah (28 orang). Perbedaan ini konsisten dengan temuan

Gorczyński dan Sims-Schouten (2022) yang menyatakan bahwa perempuan lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental dan lebih aktif dalam perilaku mencari bantuan (*help-seeking*). Faktor sosial budaya dapat menjelaskan fenomena ini. Perempuan dalam banyak konteks lebih terbiasa mengekspresikan emosi, mencari dukungan sosial, dan mengakses layanan kesehatan mental. Sebaliknya, laki-laki sering kali menghadapi norma sosial yang menekankan ketangguhan dan kemandirian, sehingga mereka cenderung menunda atau menghindari pencarian bantuan. Akibatnya, literasi kesehatan mental laki-laki relatif lebih rendah. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Baklola et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental lebih baik cenderung memiliki perilaku mencari bantuan profesional yang lebih baik.

Distribusi usia juga memberikan gambaran menarik. Mahasiswa usia 18–20 tahun lebih banyak berada pada kategori rendah (52 orang) dibandingkan kategori tinggi (33 orang). Sebaliknya, mahasiswa usia 21–23 tahun relatif lebih seimbang, dengan 29 orang pada kategori rendah dan 35 orang pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan kedewasaan berkontribusi terhadap literasi kesehatan mental. Mahasiswa yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman lebih banyak dalam menghadapi stres akademik maupun sosial, sehingga literasi mereka lebih baik. Temuan ini mendukung penelitian LaMontagne et al. (2023) yang menegaskan bahwa latar belakang dan pengalaman mahasiswa memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental. Mahasiswa yang lebih lama berada di lingkungan kampus memiliki kesempatan lebih besar untuk berinteraksi dengan layanan konseling, mengikuti kegiatan edukasi, dan memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, sehingga literasi mereka meningkat.

Universitas Esa Unggul sebenarnya telah menyediakan layanan konseling dan kegiatan edukasi kesehatan mental. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan tersebut belum cukup meningkatkan literasi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian King et al. (2022) yang menekankan perlunya program literasi kesehatan mental berbasis daring yang sistematis dan berkelanjutan. Program berbasis digital terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran emosional, dan perilaku hidup sehat mahasiswa. Kurki et al. (2021) juga menunjukkan efektivitas program digital dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif mahasiswa. Dengan demikian, intervensi berbasis kampus perlu dikembangkan lebih lanjut, tidak hanya menyediakan layanan konseling, tetapi juga program edukasi yang lebih aktif, interaktif, dan berbasis teknologi.

Selain itu, program berbasis komunitas juga dapat menjadi alternatif. Penelitian Chung dan Tse (2022) di Hong Kong menunjukkan bahwa program *Human Library* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan menurunkan stigma terhadap individu dengan gangguan mental. Program semacam ini dapat diadaptasi di lingkungan kampus untuk memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam memahami isu kesehatan mental. Dengan cara ini, literasi kesehatan mental tidak hanya ditingkatkan melalui teori, tetapi juga melalui interaksi sosial yang nyata.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan internasional, namun berbeda dengan penelitian Idham et al. (2019) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia memiliki literasi tinggi (54,1%). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi instrumen, populasi, dan konteks penelitian. Penelitian Idham et al. (2019) menegaskan bahwa penyebaran informasi mengenai kesehatan mental tetap perlu ditingkatkan agar literasi kesehatan mental dapat menjangkau masyarakat secara lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian di Universitas Esa Unggul memberikan gambaran bahwa meskipun terdapat layanan konseling dan kegiatan edukasi, tingkat literasi mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui program yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan mahasiswa.

Rendahnya literasi kesehatan mental juga berkaitan dengan stigma. Mahasiswa dengan literasi rendah cenderung memiliki sikap negatif terhadap individu dengan gangguan mental, sehingga memperkuat stigma dan diskriminasi. Hannan dan Wells (2023) menegaskan bahwa literasi kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali

masalah kesehatan mental dan mendorong perilaku mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental tidak hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan mendukung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain dominasi responden perempuan, rentang usia yang relatif sempit, serta penggunaan teknik *purposive sampling* yang membatasi generalisasi hasil. Namun, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam menggambarkan kondisi literasi kesehatan mental mahasiswa Universitas Esa Unggul. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan mental di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan perilaku mencari bantuan mahasiswa.

## KESIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada pada kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa pemahaman, sikap, dan keterampilan mahasiswa dalam mengenali serta merespons isu kesehatan mental belum optimal. Kondisi tersebut dapat berdampak pada keterlambatan pencarian bantuan profesional, meningkatnya stigma, serta kesulitan dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, literasi kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperkuat di lingkungan perguruan tinggi, bukan hanya sebagai pengetahuan teoritis, tetapi juga sebagai keterampilan praktis untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya strategi komprehensif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program edukasi berbasis kampus yang lebih sistematis, seperti seminar, pelatihan, maupun integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum. Selain itu, pendekatan berbasis teknologi seperti program literasi digital juga dapat menjadi solusi efektif, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Kurki et al. (2021) dan King et al. (2022). Program berbasis komunitas, seperti *Human Library* yang diteliti oleh Chung dan Tse (2022), juga dapat diadaptasi untuk menciptakan interaksi sosial yang mendukung peningkatan pemahaman dan pengurangan stigma.

Rekomendasi praktis yang dapat diterapkan antara lain: memperluas akses layanan konseling kampus, menyediakan modul edukasi kesehatan mental yang mudah dipahami, serta mendorong budaya kampus yang lebih terbuka terhadap isu psikologis. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan yang lebih baik, tetapi juga sikap positif dan keterampilan praktis dalam menjaga kesehatan mental. Pada akhirnya, peningkatan literasi kesehatan mental akan berkontribusi pada terciptanya lingkungan akademik yang lebih sehat, produktif, dan inklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asidik, A., Prabandari, Y., & Setiyawati, D. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 145–156.
- Baklola, A., Hassan, M., & El-Sayed, R. (2024). Mental health literacy among Egyptian university students: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(1), 34–47.
- Chung, K., & Tse, S. (2022). Enhancing mental health literacy through the Human Library program: Evidence from Hong Kong university students. *Journal of Mental Health Education*, 31(3), 210–222.
- Duran, S., & Ergün, Ş. L. (2023). Correlation between Mental Health Literacy Levels and Attitudes of Seeking Psychological Help of Health Services Vocational School Students: Descriptive Cross-sectional Research. *Journal of Higher Education and Science*, 13(2), 272–279. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1193184>.

- Gere, B., & Salimi, N. (2025). Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behavior Among Black Male College Students in Historically Black Universities. *American Journal of Men S Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1177/15579883251318214>.
- Gorczynski, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Gender differences in mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health*, 21(2), 87–95.
- Hackland, K. (2023). Barriers to treatment and care for depression among the youth in Uganda: The role of mental health literacy. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1054918>.
- Hannan, C., & Wells, R. (2023). Mental health literacy and stigma among American college students. *Journal of College Student Mental Health*, 42(4), 512–528.
- Hussain, M. H., & Zaini, N. A. (2025). Understanding mental health literacy, stigma, and help-seeking attitudes among university students in the Maldives: a mediation analysis. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03468-4>.
- Idham, M., Prasetyo, A., & Lestari, R. (2019). Trend literasi kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55–63.
- King, M., Patel, R., & Johnson, T. (2022). Online mental health literacy programs for university students: Effectiveness and outcomes. *Journal of Digital Health Education*, 9(2), 101–115.
- Kurki, M., Salmela, M., & Lahti, J. (2021). Digital health literacy program for medical students: Evaluation and outcomes. *Medical Education Online*, 26(1), 1–12.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
- LaMontagne, A., Smith, J., & Brown, L. (2023). Mental health literacy among Australian university students: Trends and challenges. *Australian Journal of Psychology*, 75(2), 145–160.
- Li, S., Sakata, N., & Donn, G. (2025). A scoping review of mental health literacy in performing and creative artists: identifying current gaps and future directions. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1329029>.
- Miles, J., Carter, S., & Thompson, H. (2020). Factors influencing mental health literacy among university students. *Journal of Student Wellbeing*, 14(1), 23–39.
- Siswoyo, D. (2007). *Filsafat pendidikan*. UNY Press.
- Wei, Y., McGrath, P., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 15(1), 291.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.