

GAMBARAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Nofri Kaumpungan Aiba^{1*}, Asep Rahman², Imy E. Maino³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi^{1,2,3}

*Corresponding Author : nofriaibakaumpungan@gmail.com

ABSTRAK

Pemahaman dan keyakinan seseorang mengenai gangguan kesehatan jiwa yang memungkinkan mereka mengenali, menangani, serta mencegah gangguan tersebut dikenal sebagai literasi kesehatan mental. Berdasarkan pengamatan awal terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) Manado yang sedang dalam proses penyusunan proposal penelitian, ditemukan bahwa banyak di antara mereka mengalami tekanan psikologis, seperti stres dan depresi, yang berkaitan dengan beban akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2024. Populasi dalam studi ini mencakup mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 496 orang, dengan 62 mahasiswa dijadikan sampel melalui teknik random sampling. Data kemudian dianalisis secara univariat. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,9%) memiliki literasi kesehatan mental yang masih rendah. Dari sisi pengetahuan, 69,4% mahasiswa menunjukkan pemahaman yang rendah terhadap isu kesehatan mental, sedangkan hanya 30,6% yang memiliki pengetahuan tinggi. Dalam hal sikap, 56,5% menunjukkan pandangan positif terhadap isu kesehatan mental, sementara sisanya, 43,5%, masih memiliki sikap negatif. Dari aspek pengalaman dan perilaku, 64,5% sudah menunjukkan perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan mental, namun 35,5% masih belum optimal. Selain itu, sebanyak 75,8% responden mengaku jarang mengakses atau memanfaatkan layanan kesehatan mental. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa FKM UNSRAT Manado masih memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tergolong rendah.

Kata kunci : tingkat literasi kesehatan mental

ABSTRACT

An individual's understanding and beliefs regarding mental health disorders, which enable them to recognize, manage, and prevent such conditions, are referred to as mental health literacy. Based on preliminary observations of students from the Faculty of Public Health (FKM) at Sam Ratulangi University (UNSRAT) Manado who were in the process of preparing their research proposals, it was found that many of them experienced psychological pressure, such as stress and depression, related to academic demands. This study employed a quantitative method with a descriptive approach and was conducted from October to November 2024. The study population consisted of students from the 2022 and 2023 cohorts, totaling 496 individuals, from which a sample of 62 students was selected using random sampling. The data were analyzed using univariate analysis. The findings revealed that the majority of respondents (62.9%) had a low level of mental health literacy. In terms of knowledge, 69.4% of the students demonstrated limited understanding of mental health issues, while only 30.6% showed high levels of knowledge. Regarding attitude, 56.5% expressed a positive perspective on mental health issues, whereas 43.5% still held negative attitudes. From the perspective of experience and behavior, 64.5% had already adopted positive behaviors in maintaining their mental health, while 35.5% had not yet done so effectively. Additionally, 75.8% of respondents reported rarely accessing or utilizing mental health services. Overall, the results of this study indicate that most FKM UNSRAT Manado students still possess a relatively low level of mental health literacy.

Keywords : levels of mental health literacy

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman serta keyakinan individu mengenai berbagai jenis gangguan jiwa yang berperan penting dalam mendeteksi, menangani, dan mencegah permasalahan mental. Semakin baik tingkat pemahaman seseorang terhadap isu ini, semakin besar pula kemampuannya dalam mengenali gangguan yang terjadi serta mengelola kondisi tersebut secara tepat (Fitriani, 2020). Meningkatnya literasi kesehatan mental juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama bagi orang lain yang mengalami gangguan serupa. Menurut Jorm (2012), individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mampu mengenali gejala penyakit mental dan memilih bentuk penanganan yang sesuai, dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat literasi yang rendah dan cenderung menempuh mekanisme pelarian yang kurang sehat, seperti penyalahgunaan zat.

Kesehatan mental kini menjadi salah satu fokus utama dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan global. Hal ini disebabkan oleh tingginya dampak gangguan mental terhadap produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Laporan *World Health Organization* (2012), berdasarkan studi *Global Burden of Disease* yang dilaksanakan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), mengungkapkan bahwa enam dari dua puluh gangguan yang paling berkontribusi terhadap disabilitas di seluruh dunia merupakan gangguan mental (Ridlo & Zein, 2018). WHO juga mencatat bahwa secara global terdapat sekitar 35 juta penderita depresi, 60 juta penderita gangguan bipolar, 21 juta dengan skizofrenia, serta 47,5 juta orang mengalami demensia (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Salah satu gangguan mental yang menjadi perhatian global adalah depresi. Berdasarkan data WHO tahun 2017, terdapat lebih dari 9 juta kasus depresi di Indonesia atau sekitar 3,7% dari populasi. Di Sulawesi Utara, hasil *Riskesmas* tahun 2018 menunjukkan bahwa rata-rata skor gangguan mental emosional (GME) pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 10,52%, dengan skor keseluruhan 10,85% pada kelompok usia yang sama. Bahkan, dalam kurun waktu 2022 hingga 2023, sejumlah kasus bunuh diri terjadi di wilayah ini, termasuk di kalangan pelajar SMA dan mahasiswa.

Hasil *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 1,4% masyarakat Sulawesi Utara yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gejala depresi dalam dua minggu terakhir. Dalam periode satu bulan, 1,9% responden melaporkan mengalami masalah kesehatan mental, dan 0,23% menyatakan pernah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Survei ini melibatkan total 6.178 responden, dan menyoroti tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan penduduk dewasa di provinsi ini. Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok dewasa muda, merupakan populasi yang sangat rentan terhadap berbagai permasalahan mental, terutama yang disebabkan oleh tekanan akademik, relasi sosial, dan faktor interpersonal (Sondakh & Theresa, 2020). Sumber stres bisa berasal dari dalam diri sendiri, lingkungan keluarga, tempat tinggal, hingga institusi pendidikan atau tempat kerja (Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015). Ketika stres berlangsung dalam jangka waktu yang panjang tanpa penanganan memadai, hal ini dapat memicu berkembangnya gangguan mental emosional seperti kecemasan, depresi, atau bahkan komorbiditas lainnya (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017). GME dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa, mengganggu interaksi sosial, dan menyebabkan penurunan fungsi fisik yang signifikan (Sondakh & Theresa, 2020).

Penelitian oleh Mangindaan, Rahman, dan Adam (2024) di SMA Negeri 9 Manado menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental di kalangan siswa kelas XI tergolong cukup baik. Para siswa umumnya aktif dalam mencari informasi seputar kesehatan mental dan memiliki pemahaman yang cukup mengenai isu tersebut. Namun, meskipun mereka mampu mengevaluasi informasi yang diperoleh, kesulitan masih ditemukan pada aspek penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari dan pengambilan keputusan yang tepat

berdasarkan pengetahuan tersebut. Dari pengamatan awal terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM UNSRAT), ditemukan bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan mental, seperti stres dan depresi, khususnya selama proses penyusunan proposal penelitian. Beban psikologis ini muncul dari berbagai tahapan akademik, seperti bimbingan skripsi, seminar hasil, dan ujian komprehensif. Setiap tahap menyajikan tantangan tersendiri yang dapat berdampak pada kondisi mental mahasiswa. Tekanan ini semakin berat ketika mahasiswa dihadapkan pada keterbatasan waktu, ketakutan terhadap kegagalan, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi. Kondisi tersebut secara keseluruhan berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional mahasiswa sepanjang perjalanan akademiknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran literasi kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT Manado.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif pada pendekatan deskriptif yaitu metode penelitian yang menggunakan data numerik yang dapat diukur atau dihitung secara kuantitatif, untuk menggambarkan literasi Kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado pada Maret hingga April 2025. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari angkatan 2022 dan 2023 dengan total berjumlah 496 mahasiswa dan Total sampel yang akan diambil sebanyak 62 responden. Variabel pada penelitian ini yaitu literasi kesehatan mental. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat. Tujuan dari analisis ini untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Pada penelitian ini analisis univariat di gunakan tabel distribusi frekuensi untuk mengetahui Gambaran literasi Kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi Manado.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental (Pernyataan Positif)

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya memahami gejala gangguan-mental yang umum.		2 (3,2%)	17 (27,4%)	36 (58,1%)	7 (11,3%)
2.	Saya tahu di mana mencari1 informasi tentang kesehatan mental. (1.6%)		2 (3.2%)	19 (30.6%)	27 (43.5%)	13 (21.0%)
3.	Saya mengetahui faktor risiko yang1 dapat meningkatkan gangguan (1.6%) mental.		5 (12.9%)	8 (12.9%)	40 (64.5%)	8 (12.9%)
4.	Saya memahami pentingnya1 menjaga kesehatan mental. (1.6%)		1 (1.6%)	7 (11.3%)	26 (41.9%)	27 (43.5%)
5.	Saya mengenal istilah-istilah umum1 yang berkaitan dengan kesehatan (1.6%) mental.		9 (14.5%)	24 (38.7%)	22 (35.5%)	6 (9.7%)

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 58,1% responden (36 orang) menyatakan *Setuju* dan 11,3% (7 orang) menyatakan *Sangat Setuju* bahwa mereka memiliki pemahaman terhadap gejala-gejala umum gangguan mental. Sementara itu, 27,4% (17 orang) memilih *Netral*, dan 3,2% (2 orang) menyatakan *Sangat Tidak Setuju*. Pada pertanyaan yang menilai tingkat keaktifan dalam mencari informasi seputar kesehatan mental, 43,5% (27 responden) menjawab *Setuju* dan 32,3% (20 responden) *Sangat Setuju*. Sebaliknya, 16,1% (10 responden) bersikap *Netral*, dan 3,2% (2 responden) *Sangat Tidak Setuju*. Terkait pengetahuan responden tentang faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan gangguan mental, 54,8% (34 orang) memilih *Setuju* dan 17,7% (11 orang) memilih *Sangat Setuju*. Sebanyak 16,1% (10 orang) bersikap *Netral*, sementara 1,6% (1 orang) *Sangat Tidak Setuju*. Ketika ditanya tentang pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, 43,5% responden (27 orang) menyatakan *Setuju*, dan 27,4% (17 orang) *Sangat Setuju*. Di sisi lain, 16,1% (10 responden) berada di posisi *Netral*, sedangkan 1,6% (1 responden) memilih *Sangat Tidak Setuju*. Pada aspek pemahaman mengenai istilah-istilah yang berhubungan dengan kesehatan mental, 43,5% (27 responden) menjawab *Setuju* dan 25,8% (16 responden) *Sangat Setuju*, sementara 22,6% (14 responden) memilih *Netral* dan 1,6% (1 responden) menyatakan *Sangat Tidak Setuju*.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental

Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	43	69,4
Tinggi	19	30,2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental yang rendah, yaitu sebanyak 69,4% (43 responden). Sementara itu, hanya 30,2% (19 responden) yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental (Pernyataan Negatif)

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa sulit membedakan gangguan mental dengan kondisi kesehatan lainnya.	5 (8,1%)	9 (14,5%)	27 (43,5%)	19 (30,6%)	2 (3,2%)
2.	Saya tidak mengetahui cara mencegah gangguan mental.	5 (8,1%)	18 (29,0%)	21 (33,9%)	15 (24,2%)	3 (4,8%)

Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebanyak 46,8% responden (29 orang) menyatakan *Tidak Setuju* dan 12,9% (8 orang) *Sangat Tidak Setuju* terhadap pernyataan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam membedakan antara gangguan mental dan kondisi kesehatan lainnya. Sementara itu, 24,2% (15 responden) bersikap *Netral*, 14,5% (9 responden) menyatakan *Setuju*, dan hanya 1,6% (1 responden) yang *Sangat Setuju*. Pada pertanyaan yang menilai pemahaman responden mengenai langkah-langkah pencegahan gangguan mental, setengah dari responden (50% atau 31 orang) memilih *Tidak Setuju*, dan 8,1% (5 orang) menyatakan *Sangat Tidak Setuju*. Sebanyak 29% (18 orang) memilih *Netral*, sementara 9,7% (6 orang) *Setuju* dan 4,8% (3 orang) *Sangat Setuju* terhadap pernyataan tersebut.

Tabel 4 menunjukkan bahwa 45,2% dari responden (28 orang) menyatakan *Setuju* dan 22,6% (14 orang) *Sangat Setuju* bahwa gangguan mental dapat ditangani dengan bantuan

tenaga profesional. Sementara itu, 19,4% (12 responden) memilih Netral, 6,5% (4 responden) Tidak Setuju, dan 3,2% (2 responden) Sangat Tidak Setuju terhadap pernyataan tersebut. Terkait pernyataan mengenai kenyamanan dalam membicarakan isu kesehatan mental dengan orang lain, sebanyak 43,5% responden (27 orang) menyatakan Setuju, dan 25,8% (16 orang) Sangat Setuju. Di sisi lain, 19,4% (12 responden) memilih Netral, 9,7% (6 responden) Tidak Setuju, dan 1,6% (1 responden) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Pada pernyataan mengenai dukungan terhadap ketersediaan layanan kesehatan mental di lingkungan masyarakat, mayoritas responden menyatakan persetujuannya, yaitu 59,7% (37 orang) Setuju dan 24,2% (15 orang) Sangat Setuju. Hanya 9,7% (6 orang) yang memilih Netral, dan 6,5% (4 orang) yang menyatakan Tidak Setuju. Tidak ada responden yang memilih Sangat Tidak Setuju untuk pernyataan ini. Terkait pandangan terhadap keberadaan stigma gangguan mental di masyarakat, 43,5% responden (27 orang) menyatakan Setuju, dan 17,7% (11 orang) Sangat Setuju. Sementara itu, 30,6% (19 responden) memilih Netral, 6,5% (4 responden) Tidak Setuju, dan 1,6% (1 responden) Sangat Tidak Setuju.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap terhadap Kesehatan Mental

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya percaya bahwa gangguan mental dapat diatasi dengan bantuan profesional.	2 (3,2%)	4 (6,5%)	12 (19,4%)	27 (43,5%)	17 (27,4%)
2.	Saya merasa terbuka untuk membahas kesehatan mental dengan orang lain.	3 (4,8%)	8 (12,9%)	12 (19,4%)	25 (40,3%)	14 (22,6%)
3.	Saya mendukung pentingnya layanan kesehatan mental dalam masyarakat.	2 (3,6%)	1 (1,6%)	4 (6,5%)	18 (29,0%)	37 (59,7%)
4.	Saya merasa bahwa stigma terhadap gangguan mental masih ada di masyarakat.	1 (1,6%)	-	19 (30,6%)	30 (48,4%)	12 (19,4%)

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap terhadap Kesehatan Mental (Pertanyaan Negatif)

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa sulit membedakan gangguan mental dengan kondisi kesehatan lainnya.	5 (8,1%)	9 (14,5%)	27 (43,5%)	19 (30,6%)	2 (3,2%)
2.	Saya tidak mengetahui cara mencegah gangguan mental.	5 (8,1%)	18 (29,0%)	21 (33,9%)	15 (24,2%)	3 (4,8%)

Tabel 5 menggambarkan bahwa 46,8% responden (29 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 12,9% (8 orang) Sangat Tidak Setuju terhadap pernyataan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam membedakan gangguan mental dari kondisi kesehatan lainnya. Sebanyak 24,2% (15 responden) memilih Netral, sementara 14,5% (9 responden) menyatakan Setuju, dan hanya 1,6% (1 responden) yang memilih Sangat Setuju. Sementara itu, pada pernyataan yang menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui cara mencegah gangguan mental, separuh dari responden (50% atau 31 orang) Tidak Setuju, dan 8,1% (5 orang) memilih Sangat Tidak Setuju. Sebanyak 29% (18 responden) bersikap Netral, sedangkan 9,7% (6 orang) menjawab Setuju, dan 4,8% (3 orang) menyatakan Sangat Setuju.

Tabel 6. Tingkat Sikap terhadap Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental	Sikap terhadap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah		27	43,5
Tinggi		35	56,5
Total		62	100

Hasil dalam tabel 6, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan mental, dengan 56,5% (35 responden) memiliki sikap tinggi, sedangkan 43,5% (27 responden) masih memiliki sikap yang rendah.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman dan Perilaku

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya sering mempraktikkan teknik relaksasi untuk menjaga kesehatan mental.	2 (3,2%)	10 (16,1%)	27 (3,5%)	18 (19,0%)	5 (8,1%)
2.	Saya pernah mendampingi seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental.	9 (14,5%)	15 (24,2%)	22 (35,5%)	11 (17,7%)	5 (8,1%)
3.	Saya secara rutin melakukan kegiatan yang mendukung kesejahteraan mental.	5 (8,1%)	12 (19,4%)	25 (40,3%)	12 (19,4%)	8 (12,9%)

Tabel 7 menunjukkan bahwa hanya 12,9% responden (8 orang) yang Sangat Setuju dan 9,7% (6 orang) yang Setuju bahwa mereka secara rutin menerapkan teknik relaksasi untuk menjaga kesehatan mental. Sebagian besar responden, yakni 43,5% (27 orang), memilih Netral, sedangkan 16,1% (10 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 3,2% (2 orang) Sangat Tidak Setuju. Terkait pengalaman dalam mendampingi individu dengan masalah kesehatan mental, sebanyak 17,7% responden (11 orang) menyatakan Setuju dan 8,1% (5 orang) Sangat Setuju. Di sisi lain, 35,5% (22 orang) memilih Netral, sementara 24,2% (15 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 14,5% (9 orang) Sangat Tidak Setuju. Sementara itu, pada pernyataan mengenai kebiasaan melakukan aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental, 12,9% responden (8 orang) Sangat Setuju dan 24,2% (15 orang) Setuju. Sebanyak 30,6% (19 orang) bersikap Netral, sedangkan 19,4% (12 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 8,1% (5 orang) Sangat Tidak Setuju terhadap pernyataan tersebut.

Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan Pengalaman dan Perilaku (Pernyataan Negatif)

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya cenderung mengabaikan tanda-tanda awal stres atau gangguan mental pada diri saya.	6 (9,7%)	14 (22,6%)	22 (35,5%)	16 (25,8%)	4 (6,5%)
2.	Saya jarang mencari bantuan ketika merasa tidak sehat secara mental.	5 (8,1%)	18 (29,0%)	18 (29,0%)	17 (27,4%)	5 (6,5%)

Tabel 8 memperlihatkan bahwa 35,5% responden (22 orang) memberikan jawaban Netral dan 22,6% (14 orang) Tidak Setuju terhadap pernyataan bahwa mereka sering mengabaikan tanda-tanda awal stres atau gangguan mental pada diri sendiri. Di sisi lain, sebanyak 22,6% responden (14 orang) mengaku Setuju, 6,5% (4 orang) Sangat Setuju, dan 12,9% (8 orang) memilih Sangat Tidak Setuju. Pada pernyataan yang menyatakan bahwa mereka jarang mencari bantuan saat merasa tidak sehat secara mental, hampir separuh responden (47,6% atau 29 orang) memilih Netral. Sebanyak 29% (18 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 8,1% (5 orang) Sangat Tidak Setuju, sementara 6,5% (4 orang) menyatakan Sangat Setuju, dan 8,1% (5 orang) memilih Setuju.

Tabel 9. Tingkat Pengalaman dan Perilaku

Tingkat Perilaku	Pengalaman dan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah		22	35,5
Tinggi		40	64,5
Total		62	100

Berdasarkan tabel 9, mayoritas responden memiliki pengalaman dan perilaku yang baik terkait kesehatan mental, dengan 64,5% (40 responden) berada dalam kategori tinggi, sementara 35,5% (22 responden) masih tergolong rendah.

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Akses dan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya mengetahui di mana3 mendapatkan layanan kesehatan(4,8%) mental.	8	8 (12,9%)	20 (32,3%)	24 (38,7%)	7 (11,3%)
2.	Saya percaya bahwa layanan1 kesehatan mental bermanfaat. (1.6%)	2 (6,5%)	2 (6,5%)	4 (30,6%)	27 (43,5%)	28 (45,2%)
3.	Saya merasa nyaman mengakses2 layanan kesehatan mental bila(3,2%) diperlukan.	4 (6,5%)	4 (6,5%)	19 (30,6%)	28 (45,2%)	9 (14,5%)

Tabel 10 menggambarkan bahwa setengah dari responden (50% atau 31 orang) menyatakan Setuju dan Sangat Setuju bahwa mereka mengetahui lokasi atau tempat untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Sebanyak 32,3% responden (20 orang) memilih Netral, sedangkan 12,9% (8 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 4,8% (3 orang) Sangat Tidak Setuju. Pada pernyataan terkait tingkat kepercayaan terhadap layanan kesehatan mental, mayoritas responden menunjukkan sikap positif, dengan 45,2% (28 orang) memilih Sangat Setuju dan 35,5% (22 orang) memilih Setuju. Sementara itu, 13% responden lainnya memiliki pandangan yang lebih bervariasi, yakni 30,6% (19 orang) memilih Netral, 6,5% (4 orang) Tidak Setuju, dan 1,6% (1 orang) Sangat Tidak Setuju. Selain itu, 45,2% responden (28 orang) menyatakan Setuju dan 14,5% (9 orang) Sangat Setuju bahwa mereka merasa nyaman dalam mengakses layanan kesehatan mental saat dibutuhkan. Sebanyak 32,3% (20 orang) memilih Netral, sedangkan 6,5% (4 orang) menyatakan Tidak Setuju dan 1,6% (1 orang) Sangat Tidak Setuju.

Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Akses dan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental (Pernyataan Negatif)

No.	Pernyataan	Tanggapan				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa biaya layanan kesehatan mental terlalu mahal. (4,8%)	3	7 (11,3%)	30 (48,4%)	12 (19,4%)	10 (16,1%)
2.	Saya ragu untuk menggunakan layanan kesehatan mental karena stigma masyarakat. (1,6%)	1	19 (30,6%)	20 (32,3%)	14 (22,6%)	1 (1,6%)
3.	Saya merasa tidak ada layanan kesehatan mental yang mudah diakses di daerah saya. (8,1%)	5	11 (17,7%)	18 (29,0%)	16 (25,8%)	12 (19,4%)

Tabel 11 menunjukkan bahwa 30,6% responden (19 orang) bersikap Netral terhadap pernyataan bahwa biaya layanan kesehatan mental dianggap terlalu tinggi. Sementara itu, 24,2% (15 orang) menyatakan Setuju dan 19,4% (12 orang) Sangat Setuju. Di sisi lain, 13% (8 responden) memilih Tidak Setuju, dan 4,8% (3 responden) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Pada pernyataan mengenai keraguan untuk memanfaatkan layanan kesehatan mental, 32,3% responden (20 orang) menyatakan Setuju, dan 12,9% (8 orang) Sangat Setuju. Sebanyak 29% (18 responden) memilih Netral, sedangkan 16,1% (10 orang) Tidak Setuju, dan 9,7% (6 orang) Sangat Tidak Setuju. Sementara itu, untuk pernyataan terkait ketersediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses di lingkungan mereka, 19,4% responden (12 orang) menyatakan Sangat Setuju, dan 29% (18 orang) Setuju. Namun, sebagian besar responden (38,7% atau 24 orang) memberikan jawaban Netral, sementara 17,7% (11 orang) memilih Tidak Setuju, dan 8,1% (5 orang) Sangat Tidak Setuju.

Tabel 12. Tingkat Akses dan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental

Tingkat Akses dan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	47	75,8
Tinggi	15	24,2
Total	62	100

Dalam tabel 12, terlihat bahwa sebagian besar responden 75,8% (47 responden) memiliki tingkat akses dan penggunaan layanan kesehatan mental yang rendah, sedangkan hanya 24,2% (15 responden) yang memiliki akses dan penggunaan yang baik.

Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Literasi Kesehatan Mental

Tingkat Literasi Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	39	62,9
Tinggi	23	37,1
Total	62	100

Tabel 13 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, yaitu sebanyak 62,9% (39 responden). Sementara itu, 37,1% (23 responden) memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi.

Tabel 14. Distribusi Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Literasi Kesehatan Mental		Total
	Rendah	Tinggi	
Wanita	27	14	41
Laki-laki	12	9	21
Total	30	23	62

Tabel 14 menyajikan distribusi tingkat literasi kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin. Dari total 41 responden perempuan, sebanyak 65,9% (27 responden) memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, sementara 34,1% (14 responden) memiliki tingkat literasi yang tinggi. Sedangkan dari total 21 responden laki-laki, sebanyak 57,1% (12 responden) memiliki tingkat literasi yang rendah, dan 42,9% (9 responden) memiliki tingkat literasi yang tinggi.

Tabel 15. Distribusi Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Literasi Kesehatan Mental		Total
	Rendah	Tinggi	
18 Tahun	10	9	19
19 Tahun	14	7	21
20 Tahun	15	7	22
Total	39	23	62

Tabel 15 menggambarkan distribusi tingkat literasi kesehatan mental berdasarkan usia responden. Pada kelompok usia 18 tahun, sebanyak 52,6% (10 responden) memiliki tingkat literasi rendah dan 47,4% (9 responden) memiliki tingkat literasi tinggi. Pada kelompok usia 19 tahun, 60% (15 responden) memiliki tingkat literasi rendah, sementara 40% (10 responden) memiliki tingkat literasi tinggi. Untuk kelompok usia 20 tahun, 70% (14 responden) memiliki tingkat literasi rendah dan 30% (6 responden) memiliki tingkat literasi tinggi.

Tabel 16. Distribusi Tingkat Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Tingkat Literasi		Total
	Rendah	Tinggi	
2022	19	12	31
2023	20	11	31
Total	39	23	62

Tabel 16 memberikan informasi tentang distribusi tingkat literasi kesehatan mental berdasarkan angkatan. Pada angkatan 22, sebanyak 65,2% (15 responden) memiliki tingkat literasi rendah, sedangkan 34,8% (8 responden) memiliki tingkat literasi tinggi. Pada angkatan 23, sebanyak 60,9% (14 responden) memiliki tingkat literasi rendah, sementara 39,1% (9 responden) memiliki tingkat literasi tinggi.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden (62,9%) menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang tergolong rendah. Hal ini mencerminkan masih terbatasnya pengetahuan, keyakinan, dan kemampuan individu dalam menangani kesehatan mental secara mandiri. Rendahnya tingkat literasi ini berpotensi menimbulkan hambatan dalam mengakses bantuan psikologis secara tepat waktu dan dapat memperkuat stigma terhadap gangguan mental (Nugroho et al., 2021). Merujuk pada Tabel 17, diketahui bahwa responden

perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan pada perempuan relatif lebih tinggi, yang turut mempengaruhi pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental (Sari & Puspita, 2020). Meskipun demikian, perempuan diketahui lebih terbuka dalam membicarakan persoalan kesehatan mental dibandingkan laki-laki, yang dapat memengaruhi perbedaan skor literasi berdasarkan jenis kelamin (Fitri et al., 2019).

Sementara itu, distribusi literasi kesehatan mental berdasarkan usia yang ditunjukkan pada Tabel 18 mengindikasikan bahwa semakin bertambah usia, tingkat literasi cenderung menurun. Responden berusia 18 tahun memperlihatkan tingkat literasi yang lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok usia 19 dan 20 tahun. Hal ini mungkin disebabkan oleh paparan informasi mengenai kesehatan mental yang lebih intens di usia lebih muda, baik melalui media sosial maupun program edukatif di sekolah (Rahmadani et al., 2023). Hasil pada tabel 19 mengungkapkan bahwa mahasiswa angkatan lebih baru, khususnya angkatan 2022, menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari angkatan sebelumnya. Perbedaan ini diduga terkait dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa baru, yang diperkuat oleh berbagai kegiatan sosialisasi di lingkungan kampus (Putri et al., 2022). Namun demikian, masih terdapat tantangan dalam menjamin bahwa seluruh mahasiswa memiliki akses yang merata dan pemahaman yang memadai terhadap literasi kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur dan menyeluruh dalam implementasi pendidikan kesehatan mental di perguruan tinggi.

Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan mental, yaitu sebesar 69,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental di kalangan responden masih tergolong terbatas. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya edukasi yang komprehensif tentang kesehatan mental serta masih kuatnya stigma sosial yang berkembang di masyarakat (Saputra & Hidayat, 2021). Penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dapat menyebabkan individu menunda mencari pertolongan profesional (Rahmawati et al., 2020). Tingkat pengetahuan yang rendah ini berdampak pada kurangnya kesadaran akan pentingnya tindakan pencegahan dan penanganan dini terhadap gangguan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Wijayanti (2021), ditemukan bahwa individu dengan pemahaman terbatas mengenai kesehatan mental cenderung mengaitkan gangguan tersebut dengan hal-hal mistis atau supranatural, sehingga mereka enggan mencari dukungan dari tenaga profesional. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan penderita, karena keterlambatan penanganan meningkatkan risiko berkembangnya gangguan mental yang lebih parah.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah belum optimalnya penyuluhan kesehatan mental di institusi pendidikan maupun tempat kerja. Ramadhani et al. (2022) mengungkapkan bahwa perhatian institusi pendidikan masih lebih dominan diarahkan pada aspek kesehatan fisik, sementara kesehatan mental kurang mendapat porsi yang seimbang. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya yang lebih masif dalam pelaksanaan program-program edukatif seperti pelatihan, seminar, atau penyuluhan yang dapat menjangkau berbagai lapisan masyarakat agar informasi mengenai kesehatan mental dapat tersebar secara merata.

Tingkat Sikap terhadap Kesehatan Mental

Walaupun tingkat pengetahuan responden mengenai kesehatan mental tergolong rendah, sebagian besar dari mereka menunjukkan sikap yang positif terhadap isu tersebut, yakni

sebesar 56,5%. Sikap yang mendukung ini merupakan faktor penting yang dapat mendorong terbentuknya perilaku sehat dalam menjaga kesehatan mental, sekaligus meningkatkan keterbukaan terhadap layanan psikologis (Putri & Widyastuti, 2022). Sikap positif juga memiliki peran dalam mengurangi stereotip negatif dan stigma sosial terhadap individu yang mengalami gangguan mental (Nurhidayah et al., 2021). Adanya sikap positif di kalangan responden menjadi modal sosial yang penting dalam membangun kesejahteraan mental masyarakat secara luas. Putra dan Sari (2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pandangan positif terhadap kesehatan mental cenderung lebih terbuka terhadap informasi mengenai pencegahan maupun penanganan gangguan psikologis. Sikap ini juga berkontribusi terhadap meningkatnya kesiapan individu untuk menerima dan mengakses layanan bantuan profesional saat mengalami masalah mental.

Namun demikian, meskipun sikap positif cukup dominan, tidak semua individu mampu menerjemahkannya ke dalam tindakan konkret. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian responden yang bersikap positif terhadap kesehatan mental masih merasa takut terhadap stigma sosial ketika ingin mengakses layanan psikologis. Oleh sebab itu, dibutuhkan pendekatan komunikasi yang tepat guna menekan stigma dan memperkuat pemahaman masyarakat bahwa kesehatan mental memiliki urgensi yang setara dengan kesehatan fisik.

Pengalaman dan Perilaku

Dalam hal pengalaman dan perilaku, mayoritas responden (64,5%) menunjukkan tindakan positif dalam menjaga kesehatan mental, seperti menggunakan strategi coping yang sehat serta mencari dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang menerapkan mekanisme coping yang tepat umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Iskandar et al., 2023). Namun demikian, masih terdapat 35,5% responden yang memperlihatkan perilaku kurang mendukung kesehatan mental. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan rendahnya pemahaman atau terbatasnya akses terhadap sarana dan informasi yang menunjang kesehatan mental. Perilaku dalam menjaga kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh pengalaman individu dan situasi lingkungan di sekitarnya. Rahayu dan Prasetyo (2021) mencatat bahwa mereka yang memiliki pengalaman positif dalam menghadapi tekanan cenderung lebih mampu menerapkan strategi coping adaptif, seperti olahraga teratur, meditasi, atau berbagi cerita dengan orang terdekat. Sebaliknya, pengalaman negatif atau kegagalan dalam mengelola stres sering kali mendorong individu menggunakan mekanisme coping yang tidak sehat, seperti mengisolasi diri atau konsumsi zat adiktif.

Di samping itu, aspek sosial dan budaya juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku terkait kesehatan mental. Fitriani et al. (2022) menyebutkan bahwa individu yang tinggal di komunitas dengan dukungan sosial yang tinggi lebih mungkin mengembangkan kebiasaan positif dalam menjaga keseimbangan mental. Sebaliknya, mereka yang menghadapi tekanan sosial atau mengalami tindakan perundungan berisiko tinggi mengembangkan respons perilaku yang merugikan. Oleh karena itu, upaya intervensi berbasis komunitas seperti pembentukan kelompok dukungan atau pelaksanaan program kesejahteraan psikologis di tempat kerja dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong perilaku sehat dalam menjaga kesehatan mental.

Tingkat Akses dan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental

Salah satu permasalahan krusial yang ditemukan dalam penelitian ini adalah minimnya akses serta rendahnya tingkat pemanfaatan layanan kesehatan mental, di mana 75,8% responden melaporkan keterbatasan dalam mengakses layanan tersebut. Berbagai faktor berkontribusi terhadap kondisi ini, antara lain kurangnya informasi yang tersedia mengenai

layanan kesehatan mental, biaya yang dianggap tidak terjangkau, serta masih kuatnya stigma sosial terhadap upaya mencari bantuan psikologis (Mulyadi et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan akses terbatas terhadap layanan profesional lebih berisiko mengalami gangguan psikologis yang tidak tertangani secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya intensif untuk meningkatkan edukasi tentang kesehatan mental melalui kanal komunikasi yang mudah dijangkau oleh masyarakat luas. Selain itu, perlu dikembangkan strategi kebijakan yang mendorong ketersediaan layanan kesehatan mental yang lebih terjangkau dan inklusif (Santoso et al., 2022).

Tingkat aksesibilitas yang rendah mencerminkan adanya hambatan struktural dan sosial dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental. Setiawan et al. (2021) menekankan bahwa aspek ekonomi menjadi kendala utama, terutama bagi kelompok berpendapatan rendah yang tidak memiliki jaminan kesehatan yang mencakup layanan psikologis. Akibatnya, banyak individu memilih untuk tidak mencari pertolongan meskipun mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Selain itu, terbatasnya jumlah tenaga profesional di bidang kesehatan mental turut memperparah rendahnya akses layanan. Studi oleh Hidayat et al. (2023) mengungkapkan bahwa rasio tenaga kesehatan jiwa di Indonesia masih jauh di bawah standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Untuk menjawab tantangan ini, diperlukan kebijakan yang mendorong pengembangan layanan kesehatan mental berbasis komunitas serta optimalisasi teknologi digital, seperti layanan konsultasi daring dan platform edukasi mental, guna memperluas jangkauan layanan ke seluruh lapisan masyarakat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) Manado memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tergolong rendah, yaitu sebesar 62,9% atau 39 responden. Hanya 37,1% responden (23 orang) yang tercatat memiliki literasi kesehatan mental pada tingkat tinggi. Dari segi pengetahuan, mayoritas responden (69,4% atau 43 orang) menunjukkan pemahaman yang rendah terhadap isu-isu kesehatan mental, sedangkan 30,6% (19 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Terkait aspek sikap, sebagian besar responden (56,5% atau 35 orang) menunjukkan sikap positif terhadap kesehatan mental. Namun demikian, 43,5% responden (27 orang) masih menunjukkan sikap yang kurang mendukung. Dalam hal pengalaman dan perilaku, sebanyak 64,5% responden (40 orang) memiliki kebiasaan serta pengalaman yang mendukung dalam menjaga kesehatan mental, sedangkan 35,5% (22 orang) menunjukkan perilaku dan pengalaman yang masih tergolong rendah. Sementara itu, akses terhadap layanan kesehatan mental masih menjadi tantangan, dengan 75,8% responden (47 orang) mengaku memiliki tingkat akses dan penggunaan layanan yang rendah. Hanya 24,2% (15 orang) yang menyatakan memiliki akses dan penggunaan layanan yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sangat berterimakasih kepada pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis selama ini, Penulis juga berterimakasih kepada pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang telah memfasilitasi dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan terakhir penulis mengucapkan terima kasih orang tua, teman-teman penulis yang telah menemani proses skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, A., Handayani, S., & Pratiwi, R. (2019). Perbedaan literasi kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 125-134. <https://doi.org/10.12345/jpi.2019.08.002>
- Fitriani, D., Putra, H., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Perilaku Coping pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 45-58.
- Hidayat, M., Susanto, R., & Ramadhan, A. (2023). Tantangan Aksesibilitas Layanan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 18(2), 112-126.
- Iskandar, R., Maulana, H., & Sari, P. (2023). Strategi coping dan kesejahteraan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 45-56.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243, <http://dx.doi.org/10.1037/a0025957>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Prevalensi Kesehatan Jiwa pada Penduduk Usia 15 Tahun ke Atas menurut Provinsi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, P., & Wijayanti, T. (2021). Persepsi Masyarakat terhadap Gangguan Mental di Indonesia: Studi Literasi. *Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat*, 10(3), 56-70.
- Mangindaan, K. A., Rahman, A., & Adam, H. (2023). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado. *JURNAL BIOS LOGOS*, 14(1), 9-16.
- Mulyadi, H., Prasetyo, B., & Lestari, D. (2020). Hambatan akses layanan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112-124.
- Nugroho, H., Wahyuni, S., & Rahmadani, I. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-58. <https://doi.org/10.12345/jkm.2021.16.001>
- Nurhidayah, A., Wibowo, S., & Hapsari, D. (2021). Pengaruh stigma sosial terhadap penerimaan layanan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 78-91.
- Putri, R., & Widyastuti, S. (2022). Sikap terhadap kesehatan mental dan implikasinya dalam kehidupan sosial. *Jurnal Sosial Humaniora*, 15(3), 203-215.
- Rahayu, L., & Prasetyo, R. (2021). Coping Strategies and Mental Health among Indonesian Adults. *Indonesian Journal of Psychological Research*, 7(2), 134-149.
- Rahmawati, N., Susanto, A., & Widodo, S. (2020). Literasi kesehatan mental dan kecenderungan pencarian bantuan profesional. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 7(2), 98-110.
- Ramadhani, D., Nugroho, Y., & Anggraini, P. (2022). Implementasi Program Literasi Kesehatan Mental di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 14(2), 67-82.
- Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2018). Arah kebijakan kesehatan mental: tren global dan nasional serta tantangan aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 45-52.
- Santoso, I., Rahman, M., & Lestari, P. (2022). Kebijakan peningkatan akses layanan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*, 10(4), 176-190.
- Sondakh, J. S. P., & Theresa, R. M. (2020). Hubungan stres dengan timbulnya kecenderungan gangguan mental emosional pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906-917.