

LITERASI KESEHATAN MENTAL DI INSTITUSI KESEHATAN

Abdul Gani¹, Ira Kusumawaty², Yunike Yunike³
Poltekkes Kemenkes Palembang^{1,2,3}
irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi literasi di institusi kesehatan mengenai kesehatan mental sebagai fondasi untuk merancang program peningkatan literasi kesehatan mental. Sebuah survei dilakukan dengan mahasiswa dan staf perguruan tinggi institusi pendidikan kesehatan untuk menyelidiki pemahaman tentang depresi, niat mencari bantuan, keyakinan terhadap intervensi dan sikap stigma. Metode: Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui prosentase literasi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah wawancara selesai, 270 mahasiswa (91%) dan 24 staf (9%). Lebih dari 60% mahasiswa dan staf dapat mengenali depresi dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Sejumlah 75% responden mengatakan akan mencari bantuan jika mereka memiliki masalah yang mirip dengan ilustrasi kasus depresi. Namun, tingkat niat mencari bantuan khusus untuk mahasiswa relatif rendah, hanya 20% yang memilih dokter dan hanya 2% mencari bantuan konselor dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental. Faktor yang berhubungan dengan sikap stigmatisasi termasuk jenis kelamin laki-laki, usia yang lebih muda, tingkat pendidikan yang lebih rendah dan kurangnya pemahaman terhadap kasus depresi. Simpulan, adanya kebutuhan untuk intervensi literasi kesehatan mental ditujukan kepada mahasiswa, khususnya mereka yang lebih muda, laki-laki dan tingkat pendidikan yang lebih rendah.

Kata Kunci: Institusi kesehatan, Literasi Kesehatan Mental, Pemahaman

ABSTRACT

This study aims to identify literacy in health institutions regarding mental health as a foundation for designing mental health literacy improvement programs. A survey was conducted with students and staff of college health education institutions to investigate the Understanding of depression, intentions to seek help, beliefs about interventions, and stigmatizing attitudes. Methods this study used a cross-sectional and quantitative approach to determine the percentage of mental health literacy. The results showed that after the interviews were completed, 270 students (91%) and 24 staff (9%). More than 60% of students and staff can recognize depression, and most are female. Some 75% of respondents said they would seek help if they had a problem similar to the illustration for depression. However, the level of intention to seek special assistance for students is relatively low; only 20% choose a doctor, and only 2% seek the help of a counselor in dealing with mental health problems. Factors related to stigmatization include male gender, younger age, lower education level, and lack of Understanding of depression. In conclusion, there is a need for mental health literacy interventions aimed at college students, especially those who are younger, male, and with lower levels of education.

Keywords: Health institutions, Mental Health Literacy, Understanding

PENDAHULUAN

Perubahan kondisi yang terjadi begitu cepat tanpa disadari mempengaruhi kesehatan mental masyarakat, termasuk sivitas akademika di institusi kesehatan. Namun demikian komponen kesehatan mental seringkali kurang mendapat perhatian serius untuk segera diminimalisir. Institusi kesehatan tentunya merasakan dampak yang sama akibat perubahan yang tak terkendali dan tidak dapat diprediksi ini.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 diketahui bahwa kesehatan dan kesejahteraan diperkirakan bahwa gangguan penggunaan zat atau mental sebesar 10% pada gangguan mental emosional dan 6,5% pada gangguan depresi di usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Jadi, usia muda yang berpendidikan tinggi juga merupakan onset puncak untuk masalah kesehatan mental, dan gangguan penggunaan zat yang memiliki onset pertama sebelum usia 24 tahun (SAMHSA, 2019). Meskipun banyak mahasiswa menikmati dan mengatasi dengan baik transisi ke pendidikan tinggi, namun dirasakan menjadi tidak mudah bagi yang lain, kebanyakan kemungkinan karena persaingan tuntutan pekerjaan, belajar dan komitmen keluarga (Lubis et al., 2021). Sebuah studi di Indonesia tahun 2017, diketahui cukup besar prosentasi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis. Hampir 60 % mencari bantuan karena masalah kesehatan mental, dan menyoroti dikotomi antara prevalensi dan mencari bantuan (Syafitri, 2021).

Masalah kesehatan mental telah terbukti mempengaruhi proses pembelajaran di pendidikan tinggi, tingkat putus sekolah, dengan perkiraan 79,5% mengalami putus sekolah di Perguruan Tinggi Swasta dan Perguruan Tinggi Negeri akibat kesehatan mental yang dialami. Diketahui bahwa mahasiswa Indonesia mengalami tingkat stress yang sangat tinggi, bahkan rata-rata, tidak dapat bekerja atau belajar dan telah mengalami pengurangan kapasitas untuk bekerja. Seperti dampak pendidikan mungkin memiliki konsekuensi seumur hidup, terutama jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan pendidikan mereka (Fajlurrahman & Wardaningsih, 2021).

Mahasiswa perlu memiliki pengetahuan untuk mengambil tindakan dalam menangani masalah kesehatan mental, apakah itu pencarian bantuan profesional atau upaya perilaku mandiri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan dan kemampuan berinteraksi untuk menentukan kapan dan bagaimana orang mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental (Grace et al., 2020). Faktor individu termasuk literasi kesehatan mental, yang dapat didefinisikan sebagai 'pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan jiwa yang membantu pengenalan, penatalaksanaan, atau pencegahannya' (Khairina et al., 2022). Faktor struktural termasuk keluarga, lembaga pendidikan atau sistem pendukung masyarakat, dan sistem kesehatan (Fajlurrahman & Wardaningsih, 2021). Institusi pendidikan memberikan kesempatan unik untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, memfasilitasi identifikasi, pencegahan dan pengobatan masalah kesehatan mental. Mereka sering melewati beberapa aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kegiatan pendidikan, pelayanan kesehatan, tempat tinggal, jejaring sosial dan kegiatan ekstrakurikuler (Lisnyj et al., 2021). Studi literasi kesehatan mental pada mahasiswa cenderung berfokus pada mahasiswa jurusan kesehatan seperti kedokteran, keperawatan dan psikologi masih sangat terbatas (Nazira et al., 2022). Urgensi penelitian ini berpijak pada institusi kesehatan merupakan salah satu sumber informasi kesehatan, sehingga dengan mengetahui level pemahaman sivitas akademika terhadap kesehatan mental, maka dapat disusun strategi penguatan pemahaman maupun kapabilitas sivitas akademiknya agar menjadi pilar penting dalam membantu meningkatkan status kesehatan mental masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pemahaman mengenai beberapa komponen dalam kesehatan jiwa, meliputi, depresi, niat untuk mencari bantuan, keyakinan tentang intervensi dan sikap stigmatisasi. Melalui penelitian ini dapat teridentifikasi tingkat pemahaman kelompok mahasiswa dan staf kesehatan terkait literasi kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian ini maka akan dapat dirumuskan strategi ataupun model peningkatan literasi terhadap kesehatan mental sebagai bentuk novelty hasil penelitian.

METODE PENELITIAN

Responden penelitian terdiri dari staf dan mahasiswa beberapa institusi kesehatan di Palembang, Indonesia yang menawarkan program studi beragam dengan jumlah mahasiswa yang cukup besar, serta lebih banyak pada program studi keperawatan. Staf dan mahasiswa diundang untuk berpartisipasi melalui email maupun media sosial. Peserta dapat menunjukkan persetujuan untuk berpartisipasi melalui media sosial ataupun email kepada peneliti. Mereka yang melakukannya telah dihubungi oleh tim peneliti dan berpartisipasi

dalam wawancara telepon antara Pebruari dan Mei 2022. Peserta juga mendapat voucher pengganti pulsa. Tingkat respons adalah 95%, yang mengikuti wawancara lengkap sebanyak 290 responden dan dikonfirmasi seperti dalam populasi sejumlah 4 responden.

Wawancara kepada responden didasarkan pada pertanyaan tentang karakteristik sosiodemografi, pengakuan gangguan berdasarkan sketsa, apa yang akan mereka lakukan untuk mencari bantuan jika mereka punya masalah, keyakinan dan niat tentang pertolongan pertama, serta keyakinan tentang intervensi Versi 6 item kuesioner Kessler Psychological Distress scale (K6) untuk mengukur tekanan psikologis juga digunakan. K6 adalah skala penyaringan 6 item, untuk membedakan Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Jiwa. Stigmatisasi dinilai dengan sikap sosial skala jarak dan Skala Stigma Depresi (subskala pribadi). Tulisan ini menyajikan data tentang pengakuan responden terhadap depresi, keyakinan tentang sikap mencari bantuan dan stigma.

Data deskriptif responden dianalisis menggunakan prosentase dengan interval kepercayaan 95%, dengan sampel dibagi menjadi staf mahasiswa dan staf dan dianalisis secara univariat. Sumber bantuan dibagi menjadi tiga kategori berikut: (i) pelayanan konseling mahasiswa; (ii) sumber bantuan profesional lainnya (dokter umum), konselor, psikiater, psikolog, saluran bantuan); dan (iii) sumber informal (orang tua, teman, keluarga, pasangan, dosen, pembimbing, rekan kerja). Variabel dalam penelitian ini termasuk usia (dalam tahun), jenis kelamin, dan pengakuannya tentang depresi. Studi ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Politeknik Kesehatan Palembang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara yang dianalisis secara deskriptif, diketahui bahwa 270 orang (91%) adalah mahasiswa dan 24 orang (9%) adalah staf, sebagaimana diperlihatkan pada tabel berikut.

Tabel. 1
Karakter Responden

No.	Karakteristik responden	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1.	Mahasiswa	270	91
2.	Staf	24	9
3.	Laki-laki	74	25
4.	Perempuan	220	75
5.	Mencari bantuan :	220	75
	Dokter	172	78
	Konselor	4	2
	Lainnya	44	20
6.	Tidak mencari bantuan	74	25

Dokter umum dinominasikan sebagai profesi terbanyak menjadi sumber bantuan oleh mahasiswa dan staf, namun demikian masih cukup banyak yang tidak mencari bantuan saat depresi terjadi, yaitu sejumlah 74 orang (25%).

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki literasi kesehatan mental pada mahasiswa dan staf di institusi kesehatan di Indonesia. Lebih dari 75% mahasiswa dan staf mampu mengenali depresi, dengan lebih besar kemungkinan pemahaman mahasiswa terkait dengan usia yang lebih tua, jenis kelamin perempuan, dan bertingkat pendidikan yang lebih tinggi. Lebih dari 70% dari kedua kelompok mengatakan mereka akan mencari bantuan jika mereka memiliki masalah yang mirip dengan yang dijelaskan dalam ilustrasi.

Namun, tingkat niat mencari bantuan untuk mahasiswa tertentu relatif rendah, dengan hanya 20% dari mahasiswa yang melaporkan niat mereka untuk mencari bantuan dari dokter umum dan hanya 10% mengatakan mereka akan mencari bantuan dari konselor. Staf lebih cenderung berniat untuk menemui dokter umum (50%) dari mereka yang disurvei dan 15% berkata mereka akan mencari bantuan dari konselor/ psikolog. Mahasiswa lebih

cenderung berniat untuk mencari bantuan dari keluarga dan teman (Syafitri & Rahmah, 2021). Meskipun terdapat beberapa perbedaan antar aspek stigma, secara umum, faktor yang terkait dengan sikap stigmatisasi yang lebih tinggi termasuk jenis kelamin laki-laki, usia yang lebih muda, tingkat pendidikan yang lebih rendah dan kurangnya pengakuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan orang lain yang telah menilai literasi kesehatan mental orang muda berusia antara 12 dan 25 (Idham et al., 2019). Penelitian ini cenderung menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan umum, meskipun ada beberapa bukti bahwa pemahaman mengenai depresi sudah semakin baik. Pengenalan yang benar terhadap depresi telah terbukti meningkat seiring bertambahnya usia dan mungkin diharapkan bahwa dalam penelitian ini, yang usia rata-ratanya adalah 24,5 tahun dan yang berusia paling tua adalah responden berusia di atas 40 tahun, tingkat pemahaman akan lebih tinggi daripada dalam studi yang disebutkan sebelumnya. Seperti dalam studi lain diketahui bahwa pada orang yang lebih muda, jenis kelamin perempuan terkait dengan peningkatan pemahaman. Makin tinggi pengetahuan mereka maka makin besar keinginannya untuk memahami mengenai kasus depresi (Magasi & Hamdan, 2023). Penelitian sebelumnya telah cenderung berfokus pada literasi kesehatan mental mahasiswa dan saat ini hasil studi mungkin menunjukkan perlunya aspek intervensi khusus ditujukan bagi laki-laki, mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Ada ketentuan umum diantara mahasiswa dan staf tentang kemungkinan bantuan intervensi, berkaitan dengan konseling, aktivitas fisik dan pelatihan relaksasi sebagai tiga aktivitas yang paling membantu. Intervensi ini bermanfaat untuk membantu permasalahan mental dan terdapat beberapa bukti bahwa aktivitas fisik yang efektif Aperribai et al., (2020); Kleszczewska et al., (2019) dan relaksasi Hardayati & Mustikasari (2019); Kusumawaty & Yunike (2021) berkaitan dengan pengobatan depresi (Pascoe et al., 2020; Ramirez-Garcia et al., 2020; Zacharis et al., 2020).

Namun, dalam jumlah yang relatif besar, mahasiswa dan staf percaya intervensi sangat membantu, niat mereka untuk mencari bantuan dari sumber seperti psikolog jauh lebih rendah. Ada beberapa bukti bahwa orang-orang muda menganggap teman sebaya memiliki kebutuhan yang lebih tinggi untuk membantu daripada mengatasi diri mereka sendiri (Radez et al., 2021). Temuan terbaru menunjukkan bahwa niat untuk mencari bantuan dalam mengatasi gangguan mental sebagian besar terkait dengan keyakinan tentang pencarian bantuan dan kebutuhan mengeksplorasi lebih lanjut guna mengatasi hambatan (Azedarach & Ariana, 2022). Rendahnya niat untuk mencari bantuan menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut tentang hambatan untuk mencari bantuan dari sumber ini, khususnya dalam konteks penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa mahasiswa enggan mengakses layanan dukungan formal di lembaga pendidikan tinggi (Bryant et al., 2022; Doan et al., 2020).

Dalam penelitian ini, satu-satunya faktor yang terkait dengan niat mencari bantuan dari mahasiswa adalah tingkat pendidikan, karena layanan konseling mahasiswa lebih cenderung berlokasi di kampus dengan jumlah mahasiswa yang lebih banyak dan mungkin menunjukkan pentingnya layanan tersebut terlihat dan memberikan kenyamanan. Keyakinan tentang mencari bantuan untuk masalah kesehatan pada orang muda telah menunjukkan bahwa sumber bantuan umum dan informal sebagai teman dan keluarga, lebih cenderung dianggap membantu daripada pengobatan psikiatri dan psikoterapi, meskipun keyakinan tentang manfaat berkonsultasi dengan dokter tampaknya meningkat seiring bertambahnya usia (Polacsek et al., 2019).

Dalam studi saat ini, usia dan jenis kelamin perempuan dikaitkan dengan peningkatan niat untuk mencari bantuan profesional pada mahasiswa dan staf. Usia tua dikaitkan dengan kemungkinan penurunan pencarian bantuan dari sumber informal, menunjukkan bahwa, sampai batas tertentu, sumber profesional menggantikan sumber informal seiring bertambahnya usia. Di antara mahasiswa, pengakuan adanya depresi dalam ilustrasi tidak secara signifikan terkait dengan niat untuk mencari bantuan dari sumber manapun, sedangkan untuk staf hal itu terkait dengan peningkatan niat untuk mencari bantuan profesional dari sumber selain konselor, dan niat yang lebih rendah untuk mencari bantuan dari sumber informal. Dengan demikian, tampaknya di mana pendidikan tentang tanda dan gejala mungkin meningkatkan pencarian bantuan profesional di antara staf yang lebih tua,

hal ini cenderung tidak memadai untuk mahasiswa yang lebih muda, karena adanya persepsi risiko yang lebih rendah pada mereka yang lebih muda. Hubungan antara karakteristik responden dan sikap stigma menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan pencarian bantuan pada mahasiswa mungkin diperlukan untuk mengatasi stigma. Hubungan antara stigma dan pencarian bantuan yang lebih rendah telah ditunjukkan dalam penelitian lain (Azedarach & Ariana, 2022; Ibrahim et al., 2019). Tampaknya pemahaman tentang depresi sebagai salah satu bentuk nyata dan kurangnya hubungan dengan bahaya akan menjadi bagian penting dari setiap intervensi literasi kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa untuk mencari bantuan, khususnya laki-laki (Sagar-Ouriaghli et al., 2019).

Keterbatasan penelitian terutama mencakup penilaian sendiri oleh responden terhadap kondisi kesehatan jiwanya dan data yang bersifat cross-sectional. Ada kemungkinan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan yang lebih baik dan minat dalam masalah kesehatan mental lebih cenderung berpartisipasi dalam penelitian, dengan demikian, sampel mungkin tidak mewakili mahasiswa pada umumnya. Interpretasi dari beberapa temuan penelitian dibatasi oleh sifat penelitian cross-sectional.

SIMPULAN

Lebih dari 70% mahasiswa dan staf yang terlibat dalam penelitian mampu mengenali depresi. Diantara mahasiswa, kemungkinan pengakuan yang lebih besar dikaitkan dengan usia yang lebih tua, jenis kelamin perempuan, dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Faktor yang terkait dengan stigma termasuk jenis kelamin laki-laki, usia yang lebih muda, tingkat pendidikan yang lebih rendah dan pengakuan diri terkait depresi. Hasil penelitian menunjukkan perlunya intervensi literasi kesehatan mental yang ditargetkan pada kelompok dan bahwa intervensi semacam itu perlu untuk mengatasi stigma, bukan hanya informasi mengenai gejala depresi. Meskipun lebih dari 70% mahasiswa dan staf mengatakan bahwa mereka akan mencari bantuan jika bermasalah serupa dengan penjelasan ilustrasi kasus, tingkat niat mencari bantuan khusus untuk mahasiswa relatif rendah.

SARAN

Diperlukan strategi pemenuhan kebutuhan dalam rangka membantu mencari bantuan profesional mengacu hasil eksplorasi terhadap rumitnya hambatan yang dialami. Deteksi awal pemahaman sivitas akademika mengenai kesehatan mental, menjadi ujung tombak dalam Menyusun langkah preventif dan promotive. Pentingnya sebuah unit konsultasi psikologi menjadi komponen penting dalam mengoptimalkan proses pembelajaran di sebuah institusi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *11*(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 640–651. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578>
- Bryant, A., Cook, A., Egan, H., Wood, J., & Mantzios, M. (2022). Help-Seeking Behaviours for Mental Health in Higher Education. *Journal of Further and Higher Education*, *46*(4), 522–534. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1985983>
- Doan, N., Patte, K. A., Ferro, M. A., & Leatherdale, S. T. (2020). Reluctancy Towards Help-Seeking for Mental Health Concerns at Secondary School Among Students in The Compass Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(19), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197128>

- Fajlurrahman, I., & Wardaningsih, S. (2021). Kebijakan Kampus Terkait Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 603–612. e-ISSN 2655-8106
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191-210. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hardayati, Y. A., & Mustikasari, M. (2019). The Implementation of Relaxation and Distraction Techniques on Adolescents Experiencing Anxiety in Earthquake Prone Areas. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 9–15. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.105>
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L. H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Safien, A. M. (2019). Do Depression Literacy, Mental Illness Beliefs and Stigma Influence Mental Health Help-Seeking Attitude? A Cross-Sectional Study of Secondary School and University Students from B40 Households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(Suppl 4), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Khairina, I., Susmiati, Nelwati, & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Kleszczewska, D., Siedlecka, J., & Mazur, J. (2019). Physical Activity and Features of the Environment in Which School Children Grow Up as Low Mood Determinants. *Pediatrics Polska*, 94(1), 25–33. <https://doi.org/10.5114/polp.2019.83739>
- Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan Mengatasi Kecemasan Masa Adaptasi COVID-19 Melalui Afirmasi Positif. *CARARDDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 575–583. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i1.790>
- Lisnyj, K. T., Pearl, D. L., McWhirter, J. E., & Papadopoulos, A. (2021). Exploration of Factors Affecting Post-Secondary Students' Stress and Academic Success: Application of The Socio-Ecological Model for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073779>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Magasi, N., & Hamdan, S. R. (2023). Studi Literatur : Pengaruh Literasi Kesehatan Mental pada Stigma Depresi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i1.5325>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical Activity and Exercise in Youth Mental Health Promotion: A Scoping Review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Polacsek, M., Boardman, G. H., & McCann, T. V. (2019). Help-Seeking Experiences of Older Adults with a Diagnosis of Moderate Depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(1), 278–287. <https://doi.org/10.1111/inm.12531>

- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why Do Children and Adolescents (Not) Seek and Access Professional Help for Their Mental Health Problems? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Studies. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Ramirez-Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020). Effectiveness of Autogenic Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in Adults Living with Chronic Physical Health Problems: A Protocol for A Systematic Review of RCT. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Sagar-Ouriaghli, I., Godfrey, E., Bridge, L., Meade, L., & Brown, J. S. L. (2019). Improving Mental Health Service Utilization Among Men: A Systematic Review and Synthesis of Behavior Change Techniques Within Interventions Targeting Help-Seeking. *American Journal of Men's Health*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/1557988319857009>
- SAMHSA. (2019). Substance Misuse Prevention for Young Adults. In *Substance Abuse and Health Services Administration*. <https://store.samhsa.gov/product/Substance-Misuse-Prevention-for-Young-Adults/PEP19-PL-Guide-1>
- Syafitri, D U. (2021). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/604>
- Syafitri, D. U, & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Zacharis, T., Lyrakos, G., & Z. Zisi, V. (2020). Physical Activity and Mental Health in Caregivers of Mental Ill Patients in Greece. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(June), S848–S855. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.36>