

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN MAHASISWA

Junay Darmawati¹, Lidya Fransisca², Adriani³

Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang¹²³

Alamat Email: junaydarmawati@gmail.com¹, lidyafransisca2808@gmail.com², ririe_sedarman@gmail.com³

ABSTRACT

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with life's stresses, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. Mental health is important for personal, community, and socio-economic development with varying degrees and pressures from different social and clinical outcomes. This study aims to determine the relationship between knowledge and mental health literacy among students of the Al-Su'aibah Palembang Health Sciences College. This study is an analytical study with a cross-sectional study design. The sample used was 47 respondents taken by Accidental Sampling technique using the Chi-square test and this study was conducted for 3 months. The univariate results showed that the majority of respondents had high mental health literacy as many as 43 respondents (91.5%) of the total respondents as many as 47 respondents (100%) and students who had high knowledge about mental health literacy were higher than students who had low knowledge about mental health literacy as many as 39 respondents (83%) of the total respondents as many as 47 respondents (100%). Bivariate results showed a significant relationship between mental health knowledge and literacy among college students. The study concluded that the greater a student's knowledge of mental health, the greater their interest in mental health literacy.

Keywords: *Mental health literacy and Knowledge*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental penting untuk pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi dengan berbagai tingkat dan tekanan dari hasil sosial dan klinis yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *crosssectional study*. Sampel yang digunakan sebanyak 47 responden yang diambil dengan teknik *Accidental Sampling* dengan menggunakan uji *Chi square* dan penelitian ini dilakukan selama 3 bulan. Hasil univariat bahwa mayoritas responden memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 43 responden (91.5%) dari jumlah responden sebanyak 47 responden (100%) dan mahasiswa yang berpengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berpengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental sebanyak 39 responden (83%) dari jumlah responden sebanyak 47 responden (100%). Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan semakin tinggi pengetahuan mahasiswa tentang kesehatan mental maka minat memiliki literasi kesehatan mental juga akan tinggi.

Kata kunci: *Literasi kesehatan mental dan Pengetahuan*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental penting untuk pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi dengan berbagai tingkat dan tekanan dari hasil sosial dan klinis yang berbeda. Kondisi kesehatan mental meliputi gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lainnya yang terkait dengan tekanan yang signifikan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri (WHO, 2022). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari berbagai gejala gangguan dan penyakit mental yang dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan semua potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Ghazali, 2016).

Dilingkungan mahasiswa, kesehatan mental menjadi isu yang penting, dengan adanya perkuliahan yang penuh tekanan akibat dari tuntutan akademik, finansial, dan sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa gejala gangguan mental emosional yang diteliti oleh (Sari & Susmiatin, 2023) tentang deteksi dini kesehatan mental emosional pada mahasiswa diantaranya sakit perut, sering merasa sakit kepala, tidak dapat berfikir jernih, menangis lebih sering, mudah lelah, mudah merasa takut, kehilangan minat, merasa tidak berharga, tidak bisa menikmati aktivitas sehari-hari, merasa tegang, cemas atau kuatir, tidur tidak nyenyak, sulit mengambil keputusan, dari beberapa gejala gangguan mental emosional tersebut, sakit perut merupakan gejala mayoritas yang dialami oleh mahasiswa. Pengetahuan tentang literasi kesehatan bisa menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental dibarengi dengan praktik dan faktor pendorong lainnya yang berasal dari internal maupun eksternal (Rudianto, 2022).

Pengetahuan merupakan elemen dasar yang dapat membentuk literasi kesehatan mental. Dengan pengetahuan yang baik, maka mahasiswa dapat membedakan antara kondisi psikologis yang wajar dan yang membutuhkan penanganan profesional, serta terhindar dari mitos dan stigma yang kerap melekat pada isu kesehatan jiwa (Furnham & Swami, 2018). Di samping itu, pemahaman yang memadai dapat memungkinkan mahasiswa berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif bagi teman sebaya yang mengalami gangguan mental (Nugroho et al., 2021).

Penelitian oleh (Puspitasari & Fitriana, 2020) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki pemahaman terbatas tentang kesehatan mental dan cenderung mengandalkan informasi tidak valid dari media sosial dan remaja merasa stres atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan kecemasan terhadap kondisi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola kegiatan sehari-hari (Sarmini et al., 2023). Kesehatan mental individu merupakan kondisi yang faktor determinannya cukup kompleks, sehingga literasi kesehatan mental perlu diiringi oleh variabel-variabel lain (Fatahya & Abidin, 2022).

Kesehatan mental sangat penting dalam menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Dimana gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali remaja ataupun mahasiswa sehingga diperlukan adanya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental mulai dari definisi kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental (Ani Nurhaeni, Dewi Erna Marisa, 2022). Oleh karena itu mengetahui hubungan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa STIKES Al-suaibah Palembang perlu dilakukan agar mahasiswa dapat menyikapi masalah kesehatan mental dengan baik dan bijak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *crosssectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa aktif Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 47 responden yang diambil dengan tehnik *Accidental Sampling*. Variabel independen yang diteliti dalam penelitian ini adalah literasi kesehatan mental dan variabel dependen pengetahuan. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan cara membagikan kuesioner pada

responden. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat yang dianalisis dengan uji statistik *chi-square* (χ^2) dengan taraf signifikan (α) = 0,05

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase variabel independent (pengetahuan) dan variabel dependen (literasi kesehatan mental). Hasil Analisa univariat pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel.1 dan tabel.2 berikut ini.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Literasi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa STIKES AlSu'aibah Palembang

Literasi Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Literasi Rendah	4	8.5
Literasi Tinggi	43	91.5
Jumlah	47	100

Dari hasil Analisa univariat variabel literasi kesehatan mental pada table.1 diatas dapat dilihat, literasi kesehatan mental kategori rendah yang dimiliki mahasiswa

sebanyak 4 responden (8.5%) dan literasi kesehatan mental kategori tinggi yang dimiliki mahasiswa sebanyak 43 responden (91.5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Literasi Kesehatan Mental dikalangan Mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	8	17.0
Tinggi	39	83.0
Jumlah	47	100

Dari hasil Analisa univariat variabel pengetahuan pada tabel.2 diatas dapat dilihat, mahasiswa yang memiliki pengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental sebanyak 8 responden (17.0%) dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi tentang literasi

kesehatan mental sebanyak 39 responden (83.0%).

Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent (pengetahuan) dan variabel dependen (literasi kesehatan mental). Hasil Analisa tersebut dapat dilihat pada tabel.3 berikut.

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan dengan Literasi Kesehatan Mental dikalangan Mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang

Literasi Kesehatan Mental						
Literasi Rendah			Literasi Tinggi		Total	<i>p value</i>
Pengetahuan	n	%	n	%	N	%
Rendah	3	75.0	1	25.0	4	100
Tinggi	5	11.6	38	88.4	43	100
Total	8	17.0	39	83.0	47	100

Dari hasil Analisa bivariat pada tabel.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 47 mahasiswa yang menjadi responden, mahasiswa yang berpengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental dengan literasi yang rendah sebanyak 3 (75%) responden lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang berpengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental dengan literasi rendah sebanyak 5 (11.6%) dan mahasiswa yang berpengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental dengan literasi yang tinggi sebanyak 1 (25%) responden lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang berpengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental memiliki literasi tinggi sebanyak 38 (88.4%).

Hasil uji statistik *chi-square* (χ^2) terdapat hubungan pengetahuan dengan literasi kesehatan mental dengan hasil *p value* = 0,006 < α = 0,05 *Square* yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental dikalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang.

PEMBAHASAN

Literasi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada variabel literasi kesehatan mental bahwa literasi kesehatan mental kategori rendah yang dimiliki mahasiswa sebanyak 4 responden (8.5%) dan literasi

kesehatan mental kategori tinggi yang dimiliki mahasiswa sebanyak 43 responden (91.5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nazira et al., 2022) yang berjudul literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh mengatakan bahwa dari 348 responden, mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 318 responden (91.4%) dan mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah sebanyak 30 responden (8.6%) dan penelitian yang dilakukan oleh (Fakhriyani, 2024) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental kategori rendah sebanyak 0,4%, kategori sedang, sebanyak 5,1% dan kategori tinggi 54,5%.

Pengetahuan tentang Literasi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada variabel pengetahuan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental sebanyak 8 responden (17.0%) dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental sebanyak 39 responden (83.0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Merida et al., 2024) mengatakan bahwa responden memiliki pengetahuan yang lebih baik terkait kesehatan mental dan mulai terbuka dan akan mencari bantuan professional jika mengalami keluhan yang berhubungan dengan kesehatan mental yang dialami dan penelitian yang dilakukan

oleh (Fonna et al., 2024) mengatakan bahwa pemanfaatan media yang baik dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dikalangan mahasiswa penelitian lain yang dilakukan di institusi kesehatan mengatakan bahwa lebih dari 70% mahasiswa mampu mengenali depresi (Abdul Gani, Ira Kusumawaty, 2023). hasil analisa penelitan (Agusthia et al., 2023) menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental kurang baik berjumlah 11 orang (30,6%), sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan yang cukup baik sebanyak 25 orang (69,4%).

Penelitian lain mengatakan bahwa dari 250 responden mahasiswa yang memiliki pengetahuan rendah dan terdapat 37 responden mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi (Usfa et al., 2023) dan tingkat pengetahuan remaja pada aspek fisik sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang sebesar 18 orang (50%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori lemah sebesar 7 orang (19,4%), aspek psikis sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang sebanyak 15 orang (41,7%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori lemah sebanyak 9 orang (25%), aspek sosial sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang sebanyak 28 orang (77,8%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori kuat sebanyak 2 orang (5,6%), aspek moral-religius kesehatan mental pranikah pada remaja karangtaruna sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang sebanyak 28 orang (77,8%) dan sebagian kecil masuk dalam kategori lemah sebanyak 2 orang (5,6%) (Sunarti et al., 2022).

Hubungan pengetahuan Dan Literasi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapat hasil bahwa dari 47 mahasiswa yang menjadi responden, mahasiswa yang berpengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental dengan literasi yang rendah sebanyak 3 (75%) responden lebih sedikit dibandingkan dengan

mahasiswa yang berpengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental dengan literasi rendah sebanyak 5 (11.6%) dan mahasiswa yang berpengetahuan rendah tentang literasi kesehatan mental dengan literasi yang tinggi sebanyak 1 (25%) responden lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang berpengetahuan tinggi tentang literasi kesehatan mental memiliki literasi tinggi sebanyak 38 (88.4%). Hasil uji statistik *chi-square* (χ^2) terdapat hubungan pengetahuan dengan literasi kesehatan mental dengan hasil $p\text{ value} = 0,006 < \alpha = 0,05$ *Square* yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental dikalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Adhyka et al., 2023) bahwa banyaknya faktor yang dapat memberikan pengaruh pada perilaku seorang remaja untuk tidak melakukan bunuh diri ataupun memunculkan ide bunuh diri diperlukan dukungan dari berbagai pihak agar kesehatan mental remaja dapat terpelihara dan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan self-diagnosis pada remaja akhir usia (18-21) tahun yang berdasarkan pada variabel literasi kesehatan mental diperoleh hasil sebagian besar (74,4%) berkategori "Baik", dan pada variabel sebagian besar (58,1%) dalam self-diagnosis berkategori "Kuat" yang artinya mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mendiagnosis dirinya sendiri, yang menunjukkan adanya keterkaitan mengenai literasi kesehatan mental dengan kecenderungan self-diagnosis (Komala et al., 2023).

Penelitian lain mengatakan bahwa literasi kesehatan, bullying, pendapatan keluarga, kepribadian, sikap, dan lingkungan sekolah merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah kesehatan mental pada anak SMA boarding school dan terdapat hubungan antara literasi kesehatan

mental dengan kesehatan mental pada anak SMA boarding school (Hanis et al., 2021).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang pada responden yang berjumlah 47 respon terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan literasi kesehatan mental dikalangan mahasiswa yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan mahasiswa tentang kesehatan mental maka minat memiliki literasi kesehatan mental juga akan tinggi.

Saran

Kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk aktivitas sehari-hari dari mahasiswa maka penelitian lanjutan untuk penyempurnaan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kesehatan mental pada mahasiswa yang dihubungkan pada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, Ira Kusumawaty, Y. Yu. (2023). Literasi Kesehatan Mental di Institusi Kesehatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 670–676. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces>
- Adhyka, N., Aisyah, I. K., & Yurizal, B. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSBS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(2), 198–209. <https://doi.org/10.30559/jpn.v8i2.439>
- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>
- Ani Nurhaeni, Dewi Erna Marisa, T. O. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Fakhriyani, D. V. (2024). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 52–65.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Journal of Public Health Innovation*, 5(01), 120–129. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1440>
- Furnham, A., & Swami. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. . . *International Perspectives in Psychology*, 7(4).
- Ghazali, B. (2016). Kesehatan Mental. In *Harakindo Publishing Bandar Lampung*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf>
- Hanis, N., Marthoenis, Maidar, Abdullah, A., & Saputra, I. (2021). Hubungan Bullying dan Literasi Kesehatan Mental dengan Status Kesehatan Mental Remaja pada Sekolah Boarding di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 96–105.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi

- kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Merida, S. C., Ramadhani, F., Delciello, M., Zikri, M. N., Athallah, N. L., Setawati, N., Salsabila, O., Zaliha, P., Meliani, S., & Ariantono, W. (2024). Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Psikologis di Desa Setia Mekar, Bekasi. *Devotion : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(01), 26–33. <https://doi.org/10.35814/devotion.v3i01.6305>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Nugroho, H., Prasetyo, D., & Arum, A. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan mental terhadap literasi kesehatan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 35–42.
- Puspitasari, F., & Fitriana, Y. (2020). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa dan kaitannya dengan sumber informasi. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 212–219.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10–17. <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.226>
- Sarmini, Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Sunarti, Umarianti, T., & Ebawati. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Pranikah Pada Remaja Karangtaruna Di Wilayah Desa Manang Grogol Sukoharjo*. 3.
- Usfa, H. F., Febriani, C. A., Sari, N., & Dwiyan, M. R. (2023). Pengaruh Pengetahuan terhadap Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas X The. *Jurnal Dunia Kemas*, 12(3), 96–105.
- WHO. (2022). *Mental health and substance use: Facts and figures*. <https://www.who.int/>