

Determinan Faktor Situasional yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Desy Fatmawaty, Christin Angelina Febriani, Nurhalina Sari
Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

ABSTRACT

Background of Study: Based on 2018 Riskesdas data in Lampung Province in 2018, mental emotional disorders amounted to 5.56%. The root of the problem in mental health is adolescents' lack of understanding of mental health literacy. This study aims to determine the relationship between physical environmental factors, family support, friend support, and media use with mental health literacy in students at Malahayati University Bandar Lampung in 2023.

Methods: This study used a quantitative research design with a cross sectional approach. Data analysis used univariate and bivariate analysis and used the independent T test. The population in this study were active students at Universitas Malahayati, with a sample of 250 respondents. Data collection techniques through questionnaires in the form of google form. The measuring instrument for the mental health literacy questionnaire uses the Mental Health Literacy Scale (MHLS).

Results: The study showed that there was a correlation between physical environment variables (p-value 0.000), family support (p-value 0.000), friend support (p-value 0.000), media use (p-value 0.017) with mental health literacy.

Conclusions: All variables in this study are related to mental health literacy, it is hoped that agencies can play an active role in improving mental health literacy. Provide interesting information through electronic and print media about mental health. It is also expected to improve facilities such as counseling bureaus.

Keywords: Support, Media, MHLS, Environment

Korespondensi: Christin Angelina Febrianti, Universitas Malahayati, Jl. Pramuka No 27, Kemiling Permai, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia, 085669710720, christin.angelinaf@gmail.com

PENDAHULUAN

Terdapat sebanyak 450 juta jiwa menderita gangguan kesehatan mental dan perilaku di seluruh dunia, diperkirakan satu dari empat jiwa akan menderita gangguan kesehatan mental selama masa hidup mereka. Menurut data dari (*World Health Organization*, 2017) didapatkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental yang paling mendominasi adalah depresi dan kecemasan. Adapun gangguan kecemasan di seluruh dunia sebanyak 200 juta orang dengan jumlah 3,6% dan dari 322 juta orang diseluruh dunia didapatkan 4,4% menderita depresi yang didominasi oleh wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat, sedangkan di Indonesia data gangguan kesehatan mental Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 1.123.200 kasus atau 4,8% dari populasi.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) data proporsi penderita gangguan kesehatan mental secara keseluruhan pada tahun 2018 mengalami kenaikan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu naik dari 1,7% atau sekitar 5.100 kasus dari 300.000 sampel menjadi 7% atau sekitar 21.000 kasusdari

300.000 sampel. Menurut Riskesdas di Provinsi Lampung pada tahun 2018, menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental sebesar 5,56%. Hanya 9% dari penderita gangguan kesehatan mental khususnya depresi di Indonesia yang mendapatkan pengobatan medis.

Pada teori (Sorensen dkk., 2012) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi literasi Kesehatan, diantaranya faktor personal, faktor situasional, dan faktor lingkungan sosial. Pada penelitian ini faktor yang diteliti adalah faktor situasional yang didalamnya terdapat lingkungan fisik, dukungan keluarga, dukungan teman, dan penggunaan media. Layanan psikologis yang tersedia di beberapa universitas di Indonesia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para mahasiswa karena terbatasnya bimbingan konseling yang ada di setiap universitas. (Syafitri, 2021) Dalam penelitian (Suryanto, 2021) menyebutkan angka gangguan kesehatan mental pada remaja masih sangat tinggi yaitu 46% dari 2201 populasi remaja memiliki kesehatan mental yang sangat buruk. Rentang usia mahasiswa yaitu antara remaja akhir sampai dewasa awal. Mahasiswa pada tahap ini sering mengalami kondisi kesehatan mental yang tidak stabil. Ketika mahasiswa berada di fase ini, cenderung dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang berpengaruh pada kondisi kesehatan secara keseluruhan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan, menggambarkan bahwa tingkat literasi kesehatan pasien dengan gangguan kesehatan mental yang masih rendah. (Gani, 2017).

Universitas Malahayati merupakan salah satu kampus swasta di Bandar Lampung yang bersifat majemuk dan didalamnya memiliki populasi atau jumlah mahasiswa aktif sebanyak 4.560 pada tahun 2021/2022 dengan fokus di bidang kesehatan dan bidang sosial namun fasilitas yang menunjang kesehatan mental mahasiswa di Universitas Malahayati masih sangat minim. Mengingat betapa pentingnya literasi kesehatan mental yang dimiliki seseorang terutama pada mahasiswa, maka penelitian ini dilakukan guna menambah pengetahuan bagi responden khususnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor lingkungan fisik, dukungan keluarga, dukungan teman, dan penggunaan media dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada Bulan Januari-Juli 2023 di Universitas Malahayati dengan populasi sebanyak 3.583 kemudian ditentukan besar sampel menggunakan rumus *Lemeshow* uji beda rata-rata independent yang dihitung menggunakan aplikasi *statistic and sample size pro*, dan dihasilkan sampel berjumlah 250 responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas dengan 40 responden, dan dihasilkan nilai r tabel 0,320, hasil uji validitas terendah dari seluruh variabel adalah 0,330 dan hasil uji reliabilitas terendah dari seluruh variabel adalah 0,688. Variabel dependen yang diteliti yaitu literasi kesehatan mental dengan menggunakan *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) (O'Connor, 2015), dan untuk variabel independen yaitu faktor lingkungan fisik, dukungan keluarga, dukungan teman, penggunaan media. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat, dilakukan menggunakan uji *T-test independent*. Penelitian ini sudah lulus uji etik pada komisi etik penelitian kesehatan di Universitas Malahayati dengan nomor 3271/EC/KEP-UNMAL/II/2023.

HASIL PENELITIAN

Berikut dipaparkan hasil penelitian yakni data responden, data distribusi variabel dan hasil uji analisis korelasi antar variabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	187	75
Laki-Laki	63	25
Program Studi		
D3 Anafarma	8	3,1
S1 Pendidikan Dokter	42	16,3
S1 Kesehatan Masyarakat	34	13,2
S1 Ilmu Keperawatan	11	4,3
D4 Kebidanan	17	6,6
D3 Kebidanan	3	1,2
S1 Teknik Mesin	6	2,3
S1 Teknik sipil	11	4,3
S1 Teknik Lingkungan	13	5,1
S1 Teknik Industri	8	3,1
S1 Farmasi	30	11,7
S1 Ekonomi Manajemen	32	12,5
S1 Ekonomi Akuntansi	13	5,1
S1 Psikologi	8	3,1
S1 Hukum	15	5,8
Semester		
2 (Dua)	117	47
4 (Empat)	65	26
6 (Enam)	68	27

Berdasarkan tabel 1, responden pada penelitian ini mayoritas perempuan dengan jumlah 187 dari jumlah total 250 responden, yang didominasi oleh mahasiswa program studi pendidikan dokter sebanyak 42 responden dan mahasiswa semester 2 sebanyak 117 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Independen

	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Lingkungan Fisik		
Baik	208	83,2
Tidak Baik	42	16,8
Dukungan Keluarga		
Baik	173	63
Kurang Baik	77	37
Dukungan Teman		
Baik	186	74,4
Kurang Baik	64	25,6
Dukungan Media		
Penggunaan Media Baik	210	84
Penggunaan Media Kurang Baik	40	16

Berdasarkan tabel 2, nilai distribusi responden tertinggi ada pada variabel lingkungan fisik baik 208 orang (83,2%), dukungan keluarga yang baik 173 orang (63%), Dukungan teman yang baik 186 orang (74,7%) dan penggunaan media yang baik sebesar 210 orang (84%) dari total keseluruhan 250 responden.

Tabel 3. Hubungan Faktor Situasional Dengan Literasi Kesehatan Mental

Literasi Kesehatan Mental	Mean	SD	p value
Lingkungan Fisik Baik	59.09	5.41	0.000
Lingkungan Fisik Kurang Baik	54.46	4.29	
Dukungan Keluarga Baik	58.07	4.26	0.000
Dukungan Keluarga Kurang Baik	53.97	5.14	
Dukungan Teman Baik	58.46	4.57	0.000
Dukungan Teman Kurang Baik	53.82	4.65	
Penggunaan Media Baik	57.26	5.41	0.017
Penggunaan Media Kurang Baik	55.49	4.99	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan fisik (p -value 0.000), dukungan keluarga (p -value 0.000), dukungan teman (p -value 0.000), dan penggunaan media (p -value 0.017) dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Malahayati.

PEMBAHASAN

Literasi kesehatan mental diartikan sebagai pemahaman tentang masalah kesehatan mental yang membantu dalam membantu, mengelola, dan mencegahnya. Kesehatan mental juga telah menjadi salah satu aspek mendasar dari konsep kesehatan secara keseluruhan. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan selama Februari-Juni di Universitas Malahayati pada Tahun 2023, total responden pada penelitian ini sebanyak 250 responden.

Hubungan Lingkungan Fisik dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil dari perhitungan *T-test independent* dari 250 responden didapatkan rata-rata lingkungan fisik baik yaitu 59.09 dengan variasi 5.41 lingkungan fisik kurang baik didapatkan rata-rata 54.46 dengan variasi 4.29. Hasil uji T didapatkan p value = 0.000 yang artinya ada hubungan antara lingkungan fisik dengan literasi kesehatan mental. Penelitian lingkungan fisik ini sejalan dengan (Handayani, 2020) responden yang menggunakan pelayanan kesehatan mental, 64.9% memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dibanding dengan 45.2% yang memiliki literasi rendah. Pada penelitian ini responden yang menggunakan lingkungan fisik berupa fasilitas yang ada di Universitas Malahayati 53.2% memiliki literasi kesehatan lebih tinggi dibanding dengan 46.8% yang memiliki literasi rendah, kemudian hasil uji *chi square* menghasilkan p value = 0.031 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan.

Menurut (Rohman, 2021) lingkungan fisik seperti sarana prasarana dibutuhkan untuk menunjang mahasiswa dalam meningkatkan literasi kesehatan sangatlah penting. Karena literasi kesehatan ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Apabila mahasiswa literasinya baik, maka secara langsung mahasiswa memiliki wawasan pengetahuan dibidang kesehatan lebih luas. Lingkungan fisik dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu fasilitas yang ada di Universitas Malahayati dan dapat diakses dengan semua kalangan terutama mahasiswa. Penelitian ini menemukan fakta bahwa belum banyak mahasiswa di Universitas Malahayati yang tahu tentang fasilitas biro konseling dan sebagian mahasiswa yang sudah tahu tetapi mereka memilih untuk tidak menggunakan fasilitas tersebut. Hal ini terjadi karena kurangnya ketertarikan dan rasa ingin tahu mahasiswa untuk mengunjungi atau menggunakan fasilitas tersebut, untuk meningkatkan minat mahasiswa terhadap fasilitas biro konseling dapat dilakukan dengan cara menyosialisasikan manfaat dan tujuan dari fasilitas tersebut.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil dari perhitungan *T-test independent* dari 250 responden didapatkan rata-rata dukungan keluarga baik yaitu 58.07 dengan variasi 4.26 dukungan keluarga kurang baik didapatkan rata-rata 53.97 dengan variasi 5.14. Hasil uji T didapatkan $p\text{ value} = 0.000$ yang artinya ada hubungan yang antara dukungan keluarga dengan literasi kesehatan mental. Penelitian dukungan keluarga ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rasyida, 2019) pada pernyataan “faktor penghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis” terdapat opsi “memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong” dengan $p\text{ value} 0.006$ yang dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan penghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis. Kemudian pada penelitian (Haniyah, dkk, 2022) dari analisis menggunakan *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental remaja dengan $p\text{ value} 0.026$ dimana lebih kecil dari nilai $\alpha 0.05$. Dukungan keluarga memiliki peran penting bagi literasi kesehatan mental mahasiswa karena dukungan keluarga dapat membangkitkan motivasi dan rasa semangat.

Menurut (Friedman, 2013) Dukungan keluarga memiliki 4 bentuk dukungan seperti dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental, dimana keempat bentuk dukungan tersebut sangat memiliki peran penting yang dapat meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa, akan tetapi nyatanya pada saat ini di masyarakat, mahasiswa lebih nyaman untuk mencari informasi dari luar dari pada harus bercerita pada keluarga. Keluarga pun cenderung tidak peka terhadap kondisi antar anggota keluarganya, hal ini terjadi karena masih merasa tabu untuk membahas tentang kesehatan mental. Namun, tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan memiliki literasi kesehatan mental yang baik walau tanpa dukungan keluarga. Penelitian ini menunjukkan variabel dukungan keluarga pada mahasiswa di Universitas Malahayati cukup baik, dapat diartikan jika dukungan keluarga baik akan menghasilkan tingkat literasi kesehatan mental yang baik. Dukungan keluarga yang dapat diberikan pada mahasiswa berupa saling bertukar cerita, memberi kesempatan pada mahasiswa untuk meluapkan perasaannya, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk terbuka, memberi saran tanpa menghakimi, tidak selalu orang tua yang harus didengar, dengan seperti itu mahasiswa akan menjadikan keluarga sebagai tempat pertama dan nyaman untuk bercerita.

Hubungan Dukungan Teman dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil perhitungan *T-test independent* dari 250 responden didapatkan rata-rata dukungan teman baik yaitu 58.46 dengan variasi 4.57 dukungan teman kurang baik didapatkan rata-rata 53.82 dengan variasi 4.65. Hasil uji T didapatkan $p\text{ value} = 0.000$ yang artinya ada hubungan antara dukungan teman dengan literasi kesehatan mental. Penelitian dukungan teman ini sejalan dengan penelitian (Haniyah, Novita dan Ruliani, 2022) menunjukkan adanya hubungan antara teman sebaya dengan kesehatan mental remaja didapatkan $p\text{ value} 0.006$. Kemudian penelitian yang dilakukan (Raufida, Wardani dan Panjaitan, 2021) mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan mental remaja ($p < 0.05$) bahwa hubungan teman sebaya dapat memiliki pengaruh positif dan negatif pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian (Suharweny, 2022) bahwa hubungan pertemanan memiliki korelasi yang positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menjalin pertemanan, maka akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mentalnya. Analisis deskriptif dari penelitian ini juga membuktikan bahwa kesehatan mental mahasiswa yang tergolong rendah hingga sangat tinggi, sedangkan tingkat kemampuan mahasiswa dalam berteman berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi. Dukungan teman memiliki peran penting bagi literasi kesehatan mental mahasiswa, pada masa

perkuliahan remaja akan dihadapkan dengan padatnya jadwal kegiatan yang sering membuat mereka merasa stress dan terganggu secara psikologis, dengan adanya dukungan teman yang positif akan meningkatkan motivasi dan rasa semangat. Tetapi tak jarang hubungan pertemanan membawa mahasiswa ke arah negatif, hal ini mengapa pentingnya mahasiswa harus memilah dan memilih lingkungan pertemanan yang sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan dukungan teman terhadap literasi kesehatan mental di Universitas Malahayati cukup baik, banyak dari responden yang menjawab pernyataan dengan opsi pilihan “setuju” akan tetapi masih ada beberapa responden yang menjawab pernyataan dengan “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”. Literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan jika mahasiswa memilih pertemanan yang baik, contoh pertemanan baik seperti mampu menjadi pendengar yang baik, menjadi tempat yang nyaman untuk saling bertukar cerita tanpa takut dihakimi, saling menolong satu sama lain, dan hal positif lainnya.

Hubungan Penggunaan Media dengan Literasi Kesehatan Mental

Hasil perhitungan *T-test independent* dari 250 responden didapatkan rata-rata penggunaan media baik yaitu 57.26 dengan variasi 5.41 penggunaan media kurang baik didapatkan rata-rata 55.49 dengan variasi 4.29. Hasil uji T didapatkan *p value* = 0.017 yang artinya ada hubungan antara penggunaan media dengan literasi kesehatan mental. Penelitian penggunaan media sejalan pada penelitian (Handayani, Ayubi and Anshari, 2020) bahwa ada sebanyak 46.8% yang mengatakan mempunyai akses untuk mencari informasi terkait kesehatan mental, kemudian sebanyak 45.3% responden masih merasa ragu-ragu jika harus mencari informasi tentang kesehatan mental melalui media cetak maupun elektronik. Hal ini disebabkan karna mahasiswa belum memiliki rasa ingin tahu tentang literasi kesehatan mental.

Hasil penelitian (Ownby, 2012) dikutip dalam penelitian (Fitri A. Sabil, 2018) menyatakan bahwa faktor yang paling berhubungan dengan tingkat literasi kesehatan penggunaan media untuk mengakses informasi kesehatan. Jika seseorang yang sering mengakses informasi kesehatan akan memiliki literasi kesehatan yang baik dari pada seseorang yang jarang mengakses informasi kesehatan. Dalam penelitian ini, penggunaan media yang dimaksud adalah media cetak ataupun elektronik yang dapat diakses dengan mudah oleh mahasiswa, di Universitas Malahayati sudah memiliki beberapa media elektronik contohnya seperti *podcast*, *instagram*, dan *channel* *youtube* dan untuk media cetak seperti poster, majalah dinding, dan banner yang berisikan informasi-informasi lokasi ruang atau denah, namun informasi mengenai kesehatan mental masih sangat jarang ditemukan. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan masukkan program kerja untuk organisasi-organisasi khususnya Himpunan Mahasiswa (HIMA) pada setiap program studi agar ikut serta dalam meningkatkan wawasan mahasiswa mengenai kesehatan mental. Pada penelitian ini membuktikan bahwa semakin besar rasa ingin tahu mahasiswa terhadap kesehatan mental, maka akan semakin baik tingkat literasi kesehatan mentalnya. Cara lain yang dapat dilakukan yaitu mahasiswa juga dapat meningkatkan literasinya dengan cara mengikuti akun-akun di media sosial yang membahas tentang kesehatan mental dikemas dengan gaya yang lebih modern.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara lingkungan fisik, dukungan keluarga, dukungan teman dan penggunaan media dengan literasi kesehatan mental. Dengan adanya penelitian ini diharapkan Universitas Malahayati dapat menggerakkan mahasiswanya agar hal ini bisa dijadikan bahan masukan program kerja untuk organisasi-organisasi khususnya Himpunan Mahasiswa (HIMA) pada setiap program studi dalam ikut serta untuk meningkatkan wawasan mengenai kesehatan mental pada mahasiswa. Diharapkan

juga untuk meningkatkan fasilitas seperti biro konseling dengan cara mensosialisasikan atau membuat ruang khusus dan nyaman untuk mahasiswa yang ingin berkonsultasi, agar dapat dimanfaatkan dengan baik dan berfungsi secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri A. Sabil. 2018. Hubungan Health Literacy Dan Self Efficacy Terhadap Self Care Management Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Di Puskesmas Kota Makassar, *Photosynthetica*, 2(1), pp. 1–13. Available at: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>.
- Friedman (2013) *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset Teori & Praktik*. EGC.
- Gani, N.F, Kadar, K. Kaelan, C. 2017. Health Literacy and Self-Care Management of Pregnant Women at Level 1 Health Service in Makassar, *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 1(2), pp. 94–100.
- Handayani T., Ayubi, D. Anshari, D. 2020. Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental, *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>.
- Haniyah F.N., Novita, A. Ruliani, S.N. 2022. Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja, *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), pp. 242–250. Available at: <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- O'Connor, Casey, M. L. 2015. The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy., p. Psychiatry Research, 229(1–2), 511–516.
- Ownby. 2012. Why Is Health Literacy Related to Health? An Exploration among US National Assessment of Adult Literacy Participants 40 Years of Age and Older.
- Rasyida, Afinisa. 2019. Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), pp. 193–207. Available at: <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>.
- Raufida, S.A. Wardani, I.Y. and Panjaitan, R.U. 2021. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja, *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), pp. 175–184. Available at: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>.
- Rohman, A. Nurhayati, F. 2021. Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), pp. 101–106.
- Sørensen, K. Van Den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. 2012. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- Suharweny, M. 2022. Hubungan Pertemanan (Friendship) Dan Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial Yang Berstatus Mahasiswa, pp. 1–27.
- Suryanto, A.Nada., S. 2021. Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia, *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), pp. 83–97.
- Syafitri, D.U., Rahmah, L. 2021. Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan

Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>.

WHO. 2017. *Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia : Evidence for Action, Searo*. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254982/9789290225737-eng.pdf%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254982/1/9789290225737-eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1&ua=1>.