

Validasi Modul Kesehatan Mental untuk Mahasiswa

Oleh: Nadya Anjani Rismarini, Kartika Nur Fathiyah, Farida Harahap, Rahmatika Kurnia Romadhani

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan kelanjutan riset sebelumnya yang menggunakan pendekatan kuantitatif mengenai hubungan persepsi terhadap layanan konseling, regulasi emosi, dan literasi kesehatan mental positif terhadap koping resilien yang merupakan bentuk koping positif di kalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa literasi kesehatan mental, regulasi emosi, dan persepsi terhadap layanan psikologis dapat menjadi prediktor koping resiliensi. Tujuan penelitian ini adalah menyusun modul kesehatan mental untuk mahasiswa sebagai sebuah alat untuk membantu mahasiswa mengembangkan koping yang positif dengan cara memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental (literasi kesehatan mental), strategi meregulasi emosi secara mandiri, dan manfaat layanan profesional bagi kesehatan mental.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta. Penyusunan modul dilakukan oleh tim peneliti dengan mempertimbangkan temuan dari penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini adalah terciptanya Buku Panduan Kesehatan Mental untuk Mahasiswa yang terdiri atas empat bagian dengan masing-masing berisi dua bab, secara urut membahas tentang definisi kesehatan mental (untuk memluas literasi kesehatan mental), mengenal dan memahami stres, strategi mengelola stres secara mandiri (*self-care*), dan yang terakhir mencari layanan profesional untuk kesehatan mental. Masing-masing bagian telah berhasil disusun untuk mewakili variabel-variabel dari temuan sebelumnya yakni literasi kesehatan mental positif, regulasi emosi, dan persepsi terhadap layanan konseling sebagai prediktor koping resiliensi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Modul kesehatan mental, literasi kesehatan mental, regulasi emosi, persepsi terhadap layanan konseling, koping resiliensi, mahasiswa