

Menjadi Tangguh a la Mahasiswa dan Dosen Universitas Negeri Yogyakarta dalam Menghadapi Masalah Kesehatan Mental

Oleh: Rahmatika Kurnia Romadhani, Kartika Nur Fathiyah, Farida Harahap

ABSTRAK

Literasi kesehatan mental atau yang dipahami sebagai pengetahuan dan keyakinan terkait gangguan mental beserta cara mengenali, mengelola, dan mencegahnya, merupakan salah satu determinan kesehatan mental. Pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam konteks kesehatan mental individu dan masyarakat. Namun alih-alih mengkaji mengenai sehat mental, literasi kesehatan mental saat ini lebih banyak berfokus pada pengetahuan dan keyakinan terkait gangguan kesehatan mental. Masih jarang penelitian yang mengkaji mengenai pengetahuan terkait kondisi yang sehat mental, serta bagaimana mencapai sehat mental. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mahasiswa dan dosen terkait dengan *positive mental health literacy* atau pengetahuan dan kepercayaan untuk menjaga dan meningkatkan kondisi yang sehat mental.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan dosen di Universitas Negeri Yogyakarta. Jumlah keseluruhan partisipan adalah 159. Sebanyak 77 dosen dan 79 mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kualitatif eksploratori. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposif dan snowball melalui online.

Adapun hasil dari penelitian ini ialah tendensi literasi kesehatan mental partisipan berada pada level tinggi dan sangat tinggi. Tidak ditemukan partisipan yang berada pada level rendah atau sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara kognitif partisipan telah memiliki kapasitas pemahaman yang adekuat mengenai literasi kesehatan mental. Hasil tersebut dapat terjadi karena sumber informasi mengenai kesehatan mental sudah sangat mudah diakses, terutama melalui internet dan sosial media lainnya. Meski demikian masih perlu dilakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai sikap dan perilaku partisipan dalam menerapkan pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental.

Kata Kunci: *Literasi kesehatan mental; Mahasiswa; dosen*