

LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: STUDI PADA EMERGING ADULTHOOD

Adhi Anggra Kusuma Putra

adhi.putra@berbagicerita.id

Bagas Rahmatullah

Bagas.rahmatullah@berbagicerita.id

Dessy Pratiwi

pratiwi.dessy@gmail.com

Prihatini Dini Novitasari

Prihatini_dini_novitasari@fkm.unsri.ac.id

^{1,2}CV. Berbagi Cerita Indonesia

³Indonesia Health Development Center, Jakarta, Indonesia

⁴Varians Statistik Kesehatan, Indonesia

⁴Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Abstract

Mental health during adolescence is a crucial period for forming social and emotional habits that are essential for long-term mental health. Mental health literacy is greatly needed in adolescents' social lives to strengthen psychological well-being in managing positive emotions and achieving life satisfaction. This study aims to determine the relationship between mental health literacy and psychological well-being during emerging adulthood. The method used is a quantitative approach with a sample of 184 adolescents selected through purposive sampling technique. Mental health literacy was measured using the MHL scale developed based on the MHL dimensions from Jung, Sternberg, and Davis (2016), while psychological well-being was measured using the PMH scale developed based on the PMH dimensions from Sequeira et al. (2024). Data analysis was conducted using Pearson's correlation test technique to determine the relationship between the two variables. The research findings indicate that there is no significant relationship between mental health literacy and psychological well-being. Future researchers are encouraged to conduct studies with a broader scope and increase the sample size to obtain more varied responses from participants.

Keywords: *Mental health literacy, Psychological Well-being, Emerging Adulthood*

Abstrak

Kesehatan mental pada masa remaja merupakan periode krusial untuk membentuk kebiasaan sosial dan emosional yang esensial bagi kesehatan mental jangka panjang. Literasi kesehatan mental sangat dibutuhkan dalam kehidupan sosial remaja untuk memperkuat kesejahteraan psikologis dalam mengelola emosi positif dan mencapai kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada masa *emerging adulthood*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 184 remaja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Literasi kesehatan mental diukur menggunakan skala MHL yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi MHL dari Jung, Sternberg, dan Davis (2016), sementara kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala PMH yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi PMH dari Sequeira dkk. (2024). Analisis data dilakukan menggunakan teknik uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya tidak ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada cakupan yang lebih luas dan menambah jumlah sampel penelitian agar jawaban responden lebih bervariasi.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Remaja Menuju Dewasa

A. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2024) masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Beberapa tahun belakangan ini telah dikembangkan teori terkait tahap atau periode perkembangan baru pada usia 18–29 tahun yang disebut dengan emerging adulthood (Arnett, 2022). Emerging adulthood mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat. Hal ini mempengaruhi cara remaja merasakan, berpikir, dan membuat keputusan sehingga hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam berinteraksi dengan dunia seperti berpikir ingin mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Barret, 1996).

Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian pada individu berusia 10–19 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh BRIN (2023) menunjukkan, dalam kurun tahun 2012–2023 tercatat 2.112 kasus bunuh diri, 985 kasus (46,63%) di antaranya dilakukan oleh remaja. Sementara Survei I-NAMHS tahun 2022 menemukan 1,4% remaja memiliki ide bunuh diri, lalu 0,5% membuat rencana bunuh diri, dan 0,2% mencoba bunuh diri. Secara global, diperkirakan satu dari tujuh (14%) remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun gangguan ini sebagian besar belum dikenali dan tidak diobati (Gatra, 2024).

Sejalan dengan rencana aksi kesehatan mental, WHO menyatakan bahwa literasi kesehatan mental dianggap sebagai elemen pelindung kesehatan mental. Literasi kesehatan mental atau mental health literacy (MHL) atau didefinisikan sebagai "pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu dalam pengenalan, pengelolaan, atau pencegahannya" (Jorm et al., 1997). MHL terdiri dari empat komponen, yaitu memahami cara memperoleh dan menjaga kesehatan mental yang baik, memahami gangguan mental dan pengobatannya, mengurangi stigma terkait gangguan mental, serta meningkatkan efektivitas dalam mencari bantuan (Kutcher et al., 2016). Oleh karena itu, MHL merupakan konsep yang menekankan pemberdayaan individu dalam merawat kesehatan mental dirinya sendiri serta pemberdayaan masyarakat sebagai dampaknya (Chaves et al., 2020).

Kondisi kesehatan mental yang positif diperlukan literasi kesehatan mental yang mumpuni sehingga individu dapat memahami esensi dari literasi kesehatan mental. Salah satu strategi penting untuk meningkatkan kesehatan remaja adalah kesejahteraan psikologis atau Positive Mental Health (PMH) yang dianggap sebagai kemampuan untuk memahami lingkungannya dan beradaptasi atau memodifikasinya untuk memperkuat fungsi optimalnya. Kesehatan mental yang positif mencakup berbagai komponen kesejahteraan, termasuk emosi positif dan kepuasan hidup (Canut & Sequeira, 2020).

Pada dasarnya PMH telah dikonseptualisasikan sebagai kesehatan mental orang sehat yang dicapai melalui optimalisasi kesejahteraan umum untuk berfungsinya setiap individu secara optimal sepanjang siklus hidup, yang bukan merupakan keadaan statis melainkan proses yang dinamis (Teixeira, Sequeira & Lluch, 2020). Selain itu, WHO menyatakan kesehatan mental yang positif merupakan elemen pelindung yang kuat terhadap gangguan mental. Pada dasarnya PMH juga meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi individu, dan bukti menunjukkan bahwa kesehatan mental yang positif bertindak sebagai faktor ketahanan utama terhadap bunuh diri (Teismann, Brailovskaia & Margraf, 2019). Selain itu, kesehatan mental yang positif berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi risiko kecanduan penggunaan media sosial yang berlebihan (Brailovskaia & Margraf, 2022) dan merupakan faktor pelindung yang terkenal terhadap tekanan psikologis dan gejala kecemasan (Truskauskaitė dkk, 2020).

Nobre et al (2022) mengemukakan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat MHL remaja di sekolah yang lebih tinggi cenderung dimiliki oleh remaja yang lebih tua, berada di kelas yang lebih tinggi, berjenis kelamin perempuan, memiliki ibu yang bekerja, memiliki kebiasaan makan sehat, serta memiliki persepsi diri dan citra tubuh yang lebih baik. Sementara itu, remaja yang berada di tahun sekolah yang lebih rendah, memiliki kebiasaan tidur yang cukup, menghabiskan lebih sedikit waktu di depan layar atau daring, serta memiliki persepsi diri yang lebih baik terhadap kesehatan mental, fisik, dan citra tubuh cenderung memiliki tingkat PMH yang lebih tinggi.

Di sisi lain, Nobre et al. juga menemukan bahwa PMH lebih tinggi pada remaja yang berada di jenjang kelas yang lebih rendah, memiliki kebiasaan tidur yang cukup, mengurangi waktu penggunaan layar atau aktivitas daring, serta memiliki persepsi yang positif terhadap kesehatan mental, fisik, dan citra tubuh mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak selalu berjalan selaras dengan tingkat MHL, dan dipengaruhi oleh dimensi gaya hidup serta faktor subjektif lainnya. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada individu dalam masa emerging adulthood. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana kedua aspek tersebut saling berkaitan, serta menjadi dasar bagi pengembangan program promotif-preventif kesehatan mental berbasis literasi yang relevan dengan kebutuhan perkembangan usia dewasa muda.

Penelitian ini penting untuk diteliti karena adanya aspek penting dari kesejahteraan individu yang memerlukan perhatian dan upaya serius dari semua pihak. Dengan meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan memanfaatkan teknologi, kita dapat menciptakan emerging adulthood yang lebih sehat secara mental. Tujuan adanya kesehatan mental untuk mendorong individu untuk berbicara terbuka mengenai risiko, gejala, atau tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental tanpa merasa malu, takut akan stigma, dan terutama tanpa rasa takut akan diskriminasi. Gerakan ini menekankan bahwa kesehatan fisik tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental (Basrowi et al, 2024). Langkah-langkah kecil yang dilakukan setiap individu dapat berdampak besar dalam membangun komunitas yang lebih mendukung dan memahami pentingnya kesehatan mental. Mental Health di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, namun di tahun 2024, muncul secercah harapan untuk perbaikan. Dengan upaya bersama dari berbagai pihak, diharapkan kesehatan mental di Indonesia dapat semakin membaik dan semua orang dapat mengakses layanan yang dibutuhkan (Rahmani, Fahmawati, & Affandi, 2024).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian dan prosedur pada skala MHL terdapat 16 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Pada dimensi *knowledge-oriented mental health literacy* (literasi kesehatan mental berorientasi pengetahuan) terdapat 12 aitem dan dimensi *belief-oriented mental health literacy* (literasi kesehatan mental berorientasi keyakinan) terdapat 10 aitem berbentuk skala Likert yang disusun berdasarkan kategori respon tingkat kesesuaian dengan enam alternatif jawaban. Sementara itu, pada dimensi *resource-oriented mental health literacy* (literasi kesehatan mental berorientasi sumber daya) terdapat empat aitem berbentuk skala Guttman dengan menggunakan jawaban "Ya" dan "Tidak" untuk menghasilkan jawaban yang tegas. Pada skala positive mental health terdapat 18 aitem favorable dengan instrumen Positive Mental Health Questionnaire - Short Form (PMHQ-SF) dengan versi akhir instrumen ini berisi awal mula 32 aitem menjadi 18 aitem. Hal ini dikarenakan alat ukur tersebut lebih reliabel, lebih

mudah, dan lebih praktis untuk diselesaikan oleh remaja karena jumlah itemnya yang lebih pendek. PMHQ-SF berguna untuk menilai kesehatan mental positif pada orang dewasa muda.

1. Populasi dan Sampel

Pemilihan subjek dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti untuk memilih subjek berdasarkan tujuan penelitian (Cresswell, 2014). Pada pengambilan data didapatkan partisipan sejumlah 204 dan terdapat 20 partisipan yang tidak sesuai kriteria sehingga data partisipan yang dapat dianalisis sejumlah 184 partisipan. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 17-22 tahun dan tinggal menetap di Indonesia.

2. Alat Ukur Penelitian

Skala MHL dalam penelitian ini mengadaptasi oleh Jung, Sternberg, dan Davis (2016) yang disusun berdasarkan tiga dimensi. Pada dimensi knowledge-oriented mental health literacy (literasi kesehatan mental berorientasi pengetahuan) dan dimensi belief-oriented mental health literacy (literasi kesehatan mental berorientasi keyakinan) peneliti menggunakan skala likert dalam pengukurannya yang dibuat dalam enam pilihan respon, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju, tidak tahu. Dimensi resource-oriented mental health literacy (literasi kesehatan mental berorientasi sumber daya) peneliti menggunakan skala guttman dalam pengukurannya dibuat dalam dua respon yaitu: "Ya" dan "Tidak" untuk menghasilkan jawaban tegas. Alat ukur ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan individu dalam mengenali kesehatan mental, seperti pengetahuan mengenai penyebab dan faktor risiko, pengobatan, serta keterampilan dan sumber daya untuk mencari bantuan kesehatan mental jika diperlukan.

Skala PMH dalam penelitian ini mengadaptasi oleh Sequeira dkk (2024) yang disusun berdasarkan enam dimensi dengan instrumen PMHQ-SF. Peneliti menggunakan skala likert dalam pengukurannya yang dibuat dalam empat pilihan respon, yaitu: selalu atau hampir selalu, sebagian besar waktu, kadang-kadang, jarang atau tidak pernah. Alat ukur ini dibuat dengan tujuan untuk memahami lingkungannya dan beradaptasi atau memodifikasinya untuk memperkuat fungsi optimalnya termasuk emosi positif dan kepuasan hidup.

3. Data Analisis

Peneliti terlebih dahulu melakukan translasi kepada orang yang ahli dalam bidang Bahasa Inggris untuk mengubah aitem kuesioner Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia. Kemudian peneliti melakukan expert judgement dengan tim riset dari Pusat Studi Psikologi CV. Berbagi Cerita Indonesia untuk menggunakan kuesioner tersebut. Setelah dilakukan expert judgement dan mendapat umpan balik dari tim riset, maka peneliti menyiapkan kuesioner dalam format google form sesuai dengan jumlah subjek penelitian.

Pada saat diskusi untuk pengambilan data dilakukan melalui google form. Penyebaran kuesioner penelitian dilakukan pada tanggal 4 Desember 2024 hingga 11 Januari 2025. Peneliti membuat google form yang berisi kriteria responden untuk mengisi kuesioner, informed consent yang menyatakan ketersedian untuk menjadi responden, Identitas berupa nama/anonim, jenis kelamin, usia saat ini, domisili, pekerjaan, semester saat ini (jika kuliah), tinggal bersama, status pernikahan orangtua kandung, pertanyaan apakah pernah mendapatkan diagnosis dari psikolog atau psikiater, skala MHL dan skala PMH.

4. Uji Reliabilitas

Pada hasil uji reliabilitas MHLS dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien sebesar 0.739 sehingga skala yang digunakan dapat dikatakan sudah reliabel. Sementara itu, pada hasil uji reliabilitas PMHS dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien sebesar 0.651 sehingga dapat dikatakan sudah cukup baik. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan JASP versi 0.19.3. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α MHLS	0.739	0.031	0.679	0.800
Coefficient α PMHS	0.651	0.040	0.572	0.730

5. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara literasi kesehatan mental terhadap kesejahteraan psikologis. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh sudah berdistribusi normal. Pada hasil uji normalitas MHLS dalam penelitian ini sebesar 0.061 sehingga data yang digunakan berdistribusi normal. Sementara itu, pada hasil uji normalitas PMHS dalam penelitian ini sebesar 0.651 sehingga data yang digunakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan JASP versi 0.19.3. Hasil uji normalitas dapat dilihat tabel.2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	p
MHLS	0.986	0.061
PMHS	0.901	0.303

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden mengenai literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood* yang berjumlah 184 responden. Data menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan, dengan persentase sebesar 88%, laki-laki sebesar 9,20%, dan partisipan yang tidak menjawab sebesar 2,70%. Selanjutnya, partisipan terbanyak dari segi usia saat ini berada pada usia 19 tahun, dengan persentase sebesar 40,30%, sedangkan untuk domisili terbanyak terdapat pada Jawa Barat sebanyak 27,70%. Untuk data partisipan, pekerjaan terbanyak terdapat pada mahasiswa sebanyak 53,80%. Selanjutnya partisipan terbanyak dari segi semester saat ini berada pada tidak/belum berkuliah sebanyak 41,80%. Partisipan terbanyak yang saat ini tinggal bersama berada pada dengan orang tua kandung sebanyak 67,90%. Kemudian partisipan terbanyak dari status pernikahan orang tua yaitu menikah sebanyak 77,20%. Partisipan yang mendapatkan diagnosis dari Psikolog/Psikiater dengan menjawab "Ya" sebanyak 16,80% dan yang tidak pernah mendapatkan diagnosis

dari Psikolog/Psikiater yang menjawab “Tidak” sebesar 83,20%. Hasil karakteristik responden di Indonesia dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden di Indonesia

Data Partisipan	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	9,25%
Perempuan	162	88%
Tidak Menjawab	5	2,75%
Usia		
17 tahun	30	16,30%
18 tahun	21	11,40%
19 tahun	26	14,10%
20 tahun	39	21,20%
21 tahun	34	18,50%
22 tahun	34	18,50%
Domisili		
Bali	1	0,50%
Banten	12	6,50%
Daerah Istimewa Yogyakarta	10	5,40%
DKI Jakarta	18	9,80%
Jambi	2	1,10%
Jawa Barat	51	27,70%
Jawa Tengah	35	19%
Jawa Timur	27	14,70%
Kalimantan Barat	2	1,10%
Kalimantan Timur	4	2,20%
Kalimantan Selatan	2	1,10%
Nusa Tenggara Barat	1	0,50%
Nusa Tenggara Timur	1	0,50%
Sumatera Barat	1	0,50%
Sulawesi Selatan	3	1,60%
Sulawesi Tengah	3	1,60%

Sulawesi Tenggara	1	0,50%
Sumatera Selatan	3	1,60%
Sumatera Utara	3	1,60%
Riau	7	3,80%
Pekerjaan		
Mahasiswa	99	53,80%
Bekerja	36	19,60%
Pelajar	29	15,80%
Belum Bekerja	16	8,70%
Ibu Rumah Tangga	4	2,20%
Tingkat Pendidikan		
Tidak/Belum Berkuliah	77	41,80%
Semester 1	25	13,60%
Semester 2	4	2,20%
Semester 3	8	4,30%
Semester 4	2	1,10%
Semester 5	30	16,30%
Semester 6	2	1,10%
Semester 7	28	15,20%
Semester 8	1	0,50%
Semester 9	2	1,10%
Fresh Graduate	5	2,70%
Saat ini tinggal bersama		
Dengan Orang Tua Kandung	125	67,90%
Dengan Keluarga (bukan orang tua kandung)	12	6,50%
Kost-an	45	24,50%
Rumah Pribadi	2	1,10%
Status pernikahan orang tua kandung		
Menikah	142	77,20%
Bercerai	26	14,10%
Salah satu meninggal	16	8,70%
Pernah mendapatkan diagnosis dari Psikolog/Psikiater		

Ya	31	16,80%
Tidak	153	83,20%

Hasil uji korelasi pearson dengan n=184 menunjukkan tidak adanya hubungan antara MHLS dan PSMH. Nilai mean MHLS sebesar = 14.701 dan nilai mean PMHS sebesar = 37.761. Hubungan ini tergolong sangat lemah dengan nilai r = 0.209, dan tidak signifikan secara statistik dengan nilai p = 0.696. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood. Hasil uji korelasi pearson dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson

	Mean	n	Pearson's r	p
MHLS	14.701	184	-	-
PMHS	37.761	184	-	-
MHLS - PMHS	-	184	0.029	0.696

Berdasarkan hasil korelasi diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Savitri dan Listiyandini (2017) bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi dapat meningkatkan tujuan, arah dalam hidup, percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik yaitu, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu juga memegang teguh kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Kesejahteraan psikologis seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga menunjukkan adanya tujuan hidup.

Berdasarkan hasil literatur terdahulu bahwa MHL pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil ini dapat diinterpretasikan dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dalam sosialisasi, karena perempuan lebih banyak disosialisasikan untuk memahami dan mengatasi tema-tema emosional dan interpersonal. Selain itu, perempuan cenderung memiliki tingkat psikopatologi yang lebih tinggi; oleh karena itu, mereka mungkin mencari lebih banyak informasi tentang kesehatan mental (Droogenbroeck, Spruyt & Keppens, 2018). Bagi remaja yang akan mendapatkan manfaat dari peningkatan kesejahteraan mental (seperti remaja yang hidup dengan penyakit mental tetapi masih dapat merasakan kesejahteraan mental, dan remaja dengan tingkat kesejahteraan mental yang rendah), langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan penilaian MHL positif. Namun, perlu dicatat bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara remaja yang berkembang dan tidak berkembang dalam PMH. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun MHL mungkin bermanfaat bagi kesejahteraan mental, namun tidak menjadi faktor utama yang membedakan antara remaja yang berkembang dan tidak. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti kepribadian, peristiwa hidup positif, dan dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan remaja, sedangkan faktor sosioekonomi seperti pendidikan memiliki efek

prediksi yang relatif lemah terhadap perkembangan PMH remaja tersebut (Carvalho, Dias & Carvalho, 2024)

Hal ini sesuai dengan penelitian Roldan dkk (2017) yang menjelaskan bahwa Skala PMHQ-SF18 ini merupakan instrumen yang valid dan andal untuk mengevaluasi hasil positif kesehatan mental pada mahasiswa yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan memperkuat kurikulum para profesional masa depan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sequeira (2024) PMHQ-SF18 menunjukkan sifat psikometri yang baik, dengan nilai reliabilitas dan validitas yang serupa dengan PMHQ versi diperpanjang asli. Untuk alasan ini, PMHQ-SF18 merupakan instrumen yang efektif untuk mengukur kesehatan mental positif dengan lebih mudah dan lebih praktis di kalangan mahasiswa karena mempersingkat jumlah item. PMHQ-SF berguna untuk menilai kesehatan mental positif pada orang dewasa muda.

Pada manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial khususnya dapat memperkuat teori yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis serta dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Pada manfaat praktis bagi *emerging adulthood* diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu dalam pengenalan, pengelolaan, atau pencegahannya agar menunjukkan adanya tujuan hidup dalam menghadapi kehidupan sosial. Bagi masyarakat, diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat agar dapat memahami gambaran perkembangan literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis di lingkungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sumber referensi lebih lanjut bagi peneliti yang ingin meneliti tentang literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang dapat dikembangkan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah partisipan yang kurang banyak karena keterbatasan waktu dan tidak menganalisa lebih lanjut terkait dengan pengalaman dan perasaan sebelum dan sesudah setelah mendapatkan diagnosis dari psikolog atau psikiater. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dengan lebih mendalam agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap dengan melibatkan variabel lain yang turut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada cakupan yang lebih luas dan menambah jumlah sampel penelitian agar jawaban responden lebih bervariasi.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis bahwa terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada cakupan yang lebih luas dan menambah jumlah sampel penelitian agar jawaban responden lebih bervariasi serta mempromosikan kesejahteraan mental (selain pencegahan penyakit mental), peneliti sebaiknya tidak hanya mengevaluasi literasi tentang penyakit mental, tetapi juga memantau dan mengajarkan literasi tentang kesejahteraan mental. Jika PMH digunakan bersama dengan instrumen MHL yang berfokus pada penyakit, efek dari kedua elemen tersebut dapat dikontrol dan dianalisis lebih lanjut. Dengan memantau remaja yang memiliki PMH lebih rendah, pendidik dan klinisi dapat merekomendasikan intervensi pendidikan kesehatan, seperti MHL dan intervensi psikologi positif. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dengan

lebih mendalam agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap dengan melibatkan variabel lain yang turut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada cakupan yang lebih luas dan menambah jumlah sampel penelitian agar jawaban responden lebih bervariasi.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Varians Statistik Kesehatan dan Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa yang telah menyelenggarakan bootcamp serta memberikan pendampingan dalam meningkatkan kualitas penulisan manuskrip ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Berbagi Cerita Indonesia | MindLink Group atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2022). Emerging adulthood: *The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Basrowi, R. W., Wiguna, T., Samah, K., Moeloek, N. D. F., Soetrisno, M., Purwanto, S. A., ... & Pelangi, B. (2024). Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 20, e17450179331951.
- Barrett, D.E. (1996). The Three Stages of Adolescence. *The High School Junior*, 79(4), 333–339.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 17(11), e0277631. Diunduh dari <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277631> tanggal 23 Juni 2025
- Carvalho, M. M. D., Dias, M. D. L. V., & Carvalho, S. A. (2024). Adolescents' Mental Health Literacy: Positive Mental Health Literacy Questionnaire, Gender and Mental Health. *The Positive Mental Health Literacy questionnaire for adolescents*, 31(3), 327-343. doi:10.4473/TPM31.3.5 tanggal 16 Juni 2025.
- Chaves, C.; Sequeira, C.; Duarte, J.; Gonçalves, A. Literacia Em Saúde Mental Na Comunidade. In Enfermagem em Saúde Mental—Diagnósticos e Intervenções; Sequeira, C., Sampaio, F., Eds.; Lidel—Edições Técnicas: Lisboa, Portugal, 2020; pp. 57–60.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gatra, S. (2024b, July 28). Darurat Kesehatan Mental Anak Muda Halaman all - Kompas.com. Diunduh dari KOMPAS.com. <https://nasional.kompas.com/read/2024/07/29/06000071/darurat-kesehatan-mental-anak-muda?page=all> 18 Juni 2025
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. Diunduh dari <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x> 5 Mei 2025
- Jung, H., Von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. Diunduh dari <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034> 17 Juni 2025
- Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(6), 567–569. Diunduh dari <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9> 20 Juni 2025
- Lluch-Canut, T.; Sequeira, C. Saúde Mental Positiva. In Enfermagem em Saúde Mental—Diagnósticos e Intervenções; Sequeira, C., Sampaio, F., Eds.; Lidel—Edições Técnicas: Lisboa, Portugal, 2020; pp. 61–63.
- Nobre, J., Calha, A., Luis, H., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Ferré-Grau, C., & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8165. Diunduh dari <https://doi.org/10.3390/ijerph19138165> tanggal 10 Juni 2025
- Patalay, P., & Gage, S. H. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650–1664. Diunduh dari <https://doi.org/10.1093/ije/dyz006> tanggal 13 Juni 2025

- S, R. H. R., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2024). Mental health literacy reduces mental disorder stigma in society. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 15(3). Diunduh dari [https://doi.org/10.21070/ijccd.v16i1.1135 tanggal 25 Juni 2025](https://doi.org/10.21070/ijccd.v16i1.1135)
- Roldán-Merino, J., Lluch-Canut, M. T., Casas, I., Sanromà-Ortíz, M., Ferré-Grau, C., Sequeira, C., Falcó-Pegueroles, A., Soares, D., & Puig-Llobet, M. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(2-3), 123–133. Diunduh dari [https://doi.org/10.1111/jpm.12358 tanggal 5 Juni 2025](https://doi.org/10.1111/jpm.12358)
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. Diunduh dari [https://doi.org/10.21580/pipp.v2i1.1323 tanggal 25 Juni 2025](https://doi.org/10.21580/pipp.v2i1.1323)
- Sequeira, C., Carvalho, J. C., Roldan-Merino, J., Moreno-Poyato, A. R., Teixeira, S., David, B., Costa, P. S., Puig-Llobet, M., & Lluch-Canut, M. T. (2024). Psychometric properties of the positive mental health questionnaire: short form (PMHQ-SF18) in young adults. *Frontiers in Public Health*, 12. Diunduh dari [https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1375378 tanggal 28 Juni 2025](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1375378)
- Teismann, T., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2019). Positive mental health, positive affect and suicide ideation. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19(2), 165–169. Diunduh dari [https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.02.003 tanggal 27 Juni 2025](https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.02.003)
- Teixeira S, Sequeira C, Lluch T. (2020). *Programa de promoção de Saúde Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoio*. Porto: A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.
- Truskauskaitė-Kunevičiene, I., Kazlauskas, E., Ostreikaite-Jurevice, R., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Current Psychology*, 41(4), 1951–1956. Diunduh dari [https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3 tanggal 3 Juni 2025](https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3)
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18(1). Diunduh dari [https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4 tanggal 20 Juni 2025](https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4)
- World Health Organization: WHO. (2024, November 14). *Adolescent health*. Diunduh dari https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1 tanggal 28 Juni 2025