

Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dengan Kecenderungan Diagnosis Diri pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang

Yohanes Jonathan Anggul^{1*}, Feronika Ratu², Mernon Yerlinda C. Mage³

¹⁻³ Universitas Nusa Cendana, Indonesia

jonathananggul793@gmail.com^{*1}, feronika.ratu@staf.undana.ac.id², mernon.mage@staf.undana.ac.id³

*Penulis Korespondensi: jonathananggul793@gmail.com

Abstract. *Students in the transition period are vulnerable to experiencing mental health problems and tend to self-diagnose due to easy access to information and low mental health literacy. This research aims to determine the relationship between mental health literacy and the tendency to make a diagnosis in students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, Kupang. This type of research is quantitative research with a correlational approach. Respondents in this study numbered 301 people using probability sampling techniques. Data collection techniques used the mental health literacy scale and self-diagnosis scale. Data analysis uses the product moment correlation test. The research results show that there is a significant negative relationship between mental health literacy and self-diagnosis ($r = -0.846 < 0.05$), which means that the higher the mental health literacy, the lower the tendency for self-diagnosis in students, and vice versa. In addition, mental health literacy contributed 71.6% to the tendency of self-diagnosis. It is hoped that students not only have a high level of mental health literacy but also quality, so that they realize that self-diagnosis is an inappropriate action and students are expected to take advantage of available professional mental health services.*

Keywords: *Health Behavior; Mental Health; Mental Health Literacy; Self-Diagnosis; Students.*

Abstrak. Mahasiswa dalam masa transisi rentan mengalami masalah kesehatan mental dan cenderung melakukan diagnosis diri akibat kemudahan akses informasi serta rendahnya literasi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan melakukan diagnosis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 301 Orang dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *mental health literacy scale* dan skala diagnosis diri. Analisis data menggunakan uji *korelasi product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan diagnosis diri ($r = -0,846 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin rendah kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa, dan sebaliknya. Selain itu, literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 71,6% terhadap kecenderungan diagnosis diri. Diharapkan mahasiswa untuk tidak hanya memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi tetapi juga berkualitas, sehingga menyadari bahwa diagnosis diri merupakan tindakan yang tidak tepat dan mahasiswa diharapkan memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional yang tersedia.

Kata Kunci: *Diagnosis Diri; Kesehatan Mental; Literasi Kesehatan Mental; Mahasiswa; Perilaku Kesehatan.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan perkembangan diri, termasuk kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Pada fase ini, mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat ketidakmampuan dalam mengelola stres dan perubahan yang terjadi (Suryanto & Salvia, 2021). Salah satu fenomena yang muncul adalah kecenderungan melakukan diagnosis diri terhadap kondisi mental tanpa konsultasi profesional, yang berpotensi menimbulkan kesalahan penanganan dan memperburuk kondisi psikologis (Rizkiani et al., 2022; Febriana & Amalia, 2024). Fenomena ini semakin meningkat seiring

kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial, di mana sebagian besar individu mengandalkan sumber yang tidak terverifikasi dalam memahami kondisi kesehatan mentalnya (Dewi et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan tingginya prevalensi diagnosis diri di kalangan mahasiswa, seperti 69,1% pengguna media sosial dan 54% mahasiswa yang pernah melakukan diagnosis diri secara mandiri (Amalia & Dearly, 2024; Putri et al., 2025). Di sisi lain, kondisi kesehatan mental mahasiswa juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, dengan tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan stres di berbagai perguruan tinggi (Astutik et al., 2020). Data di Universitas Nusa Cendana Kupang menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesehatan mental sedang hingga tinggi, namun perilaku mencari bantuan masih tergolong rendah, yang diduga berkaitan dengan praktik diagnosis diri (Health Promoting University, 2024; Nurdiana & Rubino, 2024).

Dalam konteks tersebut, literasi kesehatan mental menjadi faktor penting dalam membantu individu memahami, mengenali, dan menangani masalah kesehatan mental secara tepat (Thai & Nguyen, 2018). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa masih tergolong rendah hingga sedang (Ayumaruti et al., 2023; Irawan et al., 2024). Rendahnya literasi ini berpotensi meningkatkan kecenderungan diagnosis diri yang tidak tepat (Jayanti & Adim, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang sebagai upaya mendukung peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara lebih optimal.

2. KAJIAN TEORITIS

Diagnosis Diri

Diagnosis diri merupakan proses individu dalam mengidentifikasi atau menentukan gangguan yang dialaminya secara mandiri tanpa konsultasi dengan tenaga profesional, berdasarkan gejala yang dirasakan serta informasi yang dimiliki (Ahmed & Stephen, 2017; Ginting & Hati, 2023; Gumara et al., 2023). Proses ini sering dipengaruhi oleh pengetahuan pribadi, pengalaman sebelumnya, serta paparan informasi dari sumber eksternal seperti internet dan media. Dalam perspektif psikologis, diagnosis diri tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh respon emosional dan kecenderungan perilaku individu dalam mengambil keputusan terkait kondisi kesehatannya (Huang et al., 2018).

Secara konseptual, diagnosis diri memiliki beberapa dimensi utama yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Dimensi kognitif berkaitan dengan pemahaman individu terhadap informasi kesehatan, dimensi afektif berkaitan dengan respon emosional seperti kecemasan atau ketakutan, sedangkan dimensi konatif mencerminkan tindakan individu dalam mencari informasi dan mengambil keputusan. Selain itu, diagnosis diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir dan ketidakpastian informasi, serta faktor eksternal seperti media, literatur, dan pengalaman sosial (Ahmed & Stephen, 2017). Dampak diagnosis diri bersifat ganda, di mana secara negatif dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, dan perilaku maladaptif, namun secara positif dapat meningkatkan kesadaran diri serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional.

Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengenali, serta mengelola informasi terkait kesehatan mental secara efektif, termasuk kemampuan untuk mencari bantuan yang tepat (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016; Brooks et al., 2019). Literasi ini mencakup pengetahuan tentang gangguan mental, kemampuan mengenali gejala, serta pemahaman terhadap upaya penanganan dan pencegahan yang tepat. Dalam konteks pendidikan tinggi, literasi kesehatan mental menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis secara adaptif.

Literasi kesehatan mental terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *knowledge-oriented* (pengetahuan), *beliefs-oriented* (keyakinan), dan *resources-oriented* (akses terhadap sumber daya) (Jung et al., 2016). Dimensi pengetahuan berkaitan dengan pemahaman tentang gejala dan penanganan gangguan mental, dimensi keyakinan berkaitan dengan persepsi individu terhadap gangguan mental dan stigma, sedangkan dimensi sumber daya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengakses layanan kesehatan mental. Rendahnya literasi kesehatan mental dapat berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya perilaku mencari bantuan profesional (Septiana et al., 2024).

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Diagnosis Diri

Literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam memengaruhi kecenderungan diagnosis diri pada individu. Individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung mengandalkan pemahaman yang terbatas dan informasi yang tidak valid dalam menilai kondisi mentalnya, sehingga meningkatkan risiko melakukan diagnosis diri yang tidak tepat. Sebaliknya, individu dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk

memahami gejala secara lebih akurat, mengelola emosi dengan baik, serta mencari bantuan profesional secara tepat.

Dengan demikian, literasi kesehatan mental dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengurangi kecenderungan diagnosis diri yang keliru dan mendukung pengambilan keputusan yang lebih rasional terkait kesehatan mental. Hubungan ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena berlandaskan pada filsafat positivisme yang bertujuan menguji hipotesis melalui analisis statistik (Sugiyono, 2013), sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian (Gainau, 2016).

Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner berbasis skala psikologi menggunakan media Google Form, sedangkan data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dan sumber relevan lainnya (Priadana & Sunarsi, 2021). Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala literasi kesehatan mental dan skala diagnosis diri. Skala literasi kesehatan mental menggunakan *Multicomponent Mental Health Literacy Scale* yang dikembangkan oleh Jung et al. (2016) dan diadaptasi oleh Nazira et al. (2022), terdiri dari 26 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,847. Skala ini mengukur tiga dimensi, yaitu pengetahuan, keyakinan, dan sumber daya. Sementara itu, skala diagnosis diri menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Aryanto (2023) berdasarkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif, terdiri dari 19 item dengan reliabilitas sebesar 0,895.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* (Notoatmodjo, 2010). Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antar variabel. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian model analisis (Pratama & Permatasari, 2021; Lestari & Permatasari, 2023). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Literasi Kesehatan Mental

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa didominasi pada kategori tinggi. Mayoritas responden memiliki pemahaman yang baik terkait kesehatan mental, baik dalam aspek pengetahuan, keyakinan, maupun akses terhadap sumber informasi. Temuan ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan di bidang kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 1. Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental.

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 9$	7	2,3%
Sedang	$9 \leq X < 17$	77	25,6%
Tinggi	$X \geq 17$	217	72,1%
Total		301	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang didominasi pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan pada Tabel 1, di mana sebanyak 217 responden (72,1%) berada pada kategori tinggi, 77 responden (25,6%) kategori sedang, dan 7 responden (2,3%) kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pemahaman yang baik terkait kesehatan mental, termasuk dalam mengenali gejala, memahami penanganan, serta mengetahui sumber bantuan yang tersedia. Tingginya literasi ini mencerminkan pengaruh latar belakang pendidikan di bidang kesehatan yang mendukung peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan mental.

Deskripsi Diagnosis Diri

Tabel 2. Kategorisasi Diagnosis Diri.

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 38$	54	17,9%
Sedang	$38 \leq X < 57$	235	78,1%
Tinggi	$X \geq 57$	12	4,0%
Total		301	100%

Berdasarkan Tabel 2, kecenderungan diagnosis diri mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 235 responden (78,1%), diikuti kategori rendah sebanyak 54 responden (17,9%), dan kategori tinggi sebanyak 12 responden (4,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dasar dalam mengenali kondisi kesehatan mental secara mandiri, namun belum sepenuhnya melakukan penilaian atau tindakan lanjutan tanpa pertimbangan profesional. Dengan demikian, diagnosis diri yang dilakukan

cenderung berada pada tahap moderat, di mana aspek kognitif lebih dominan dibandingkan aspek perilaku (konatif).

Uji Asumsi

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	Sig.	Keterangan
Literasi Kesehatan Mental	0,066	Normal
Diagnosis Diri	0,068	Normal

Berdasarkan hasil uji asumsi pada Tabel 3, diperoleh bahwa variabel literasi kesehatan mental memiliki nilai signifikansi sebesar 0,066 dan variabel diagnosis diri sebesar 0,068, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,247 ($>0,05$), yang berarti terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi.

Variabel	r	Sig.
Literasi Kesehatan Mental – Diagnosis Diri	-0,846	0,000

Selanjutnya, hasil uji hipotesis pada Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan diagnosis diri dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,846$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan diagnosis diri secara mandiri. Sebaliknya, mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung lebih tinggi dalam melakukan diagnosis diri tanpa bantuan profesional.

Sumbangan Efektif

Tabel 5. Koefisien Determinasi.

Variabel	Adjusted R Square
Literasi Kesehatan Mental	0,716

Lebih lanjut, berdasarkan Tabel 5, nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0,716 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 71,6% terhadap kecenderungan diagnosis diri. Sementara itu, sebesar 28,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian, seperti tingkat stres, paparan media sosial, pengalaman pribadi, serta akses terhadap layanan kesehatan mental.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman yang baik dalam mengenali dan mengelola kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan mental yang dikemukakan oleh Jorm (2012), yang menyatakan bahwa literasi yang baik dapat membantu individu dalam mengenali gangguan mental serta menentukan langkah penanganan yang tepat. Tingginya literasi ini juga dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan mahasiswa di bidang kesehatan yang memberikan akses terhadap informasi yang lebih komprehensif.

Di sisi lain, kecenderungan diagnosis diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran awal terhadap kondisi kesehatan mental, namun belum sepenuhnya memiliki keyakinan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Hal ini dapat dijelaskan melalui dimensi diagnosis diri yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan konatif (Huang et al., 2018), di mana mahasiswa cenderung berada pada tahap pengenalan dan evaluasi tanpa tindakan lanjutan.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara literasi kesehatan mental dan diagnosis diri. Temuan ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi kecenderungan diagnosis diri yang tidak tepat. Mahasiswa dengan literasi tinggi cenderung lebih rasional dalam memahami kondisi kesehatan mental serta lebih memilih mencari bantuan profesional dibandingkan melakukan diagnosis secara mandiri.

Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi juga dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap gejala yang dialami, sehingga berpotensi meningkatkan diagnosis diri apabila tidak diimbangi dengan kemampuan evaluasi informasi yang baik. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental perlu disertai dengan edukasi mengenai validitas informasi dan pentingnya konsultasi dengan tenaga profesional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam menekan kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa. Dengan demikian, upaya peningkatan literasi kesehatan mental perlu terus dilakukan sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa secara optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada kategori tinggi (72,1%), sementara kecenderungan diagnosis diri berada pada kategori sedang (78,1%). Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan diagnosis diri ($r = -0,846$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan diagnosis diri secara mandiri. Selain itu, literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 71,6% terhadap kecenderungan diagnosis diri, sedangkan 28,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti paparan informasi, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan akses layanan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental merupakan faktor penting dalam meminimalkan praktik diagnosis diri yang tidak tepat pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa tidak hanya memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara tepat dengan menghindari praktik diagnosis diri dan lebih memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional. Pihak universitas diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan kampanye kesehatan mental secara berkelanjutan serta memperkuat akses terhadap layanan konseling agar mahasiswa lebih terbuka dalam mencari bantuan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain seperti pengaruh teman sebaya, perilaku mencari bantuan, serta penggunaan media sosial, serta menggunakan pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait fenomena diagnosis diri pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 86. <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Amalia, N. F., & Dearly. (2024). Self diagnosis kesehatan mental ditinjau dari literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 176–187. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174>

- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., & Tama, T. D. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16(1).
- Ayumaruti, D., Anshari, D., & Martha, E. (2023). Determinan sosial yang berhubungan dengan tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4049>
- Dewi, E. M. P., Sari, R., Indah, L., Lestari, D. R., Muqaddimah, M. N., & Sam, M. M. (2022). Psikoedukasi self diagnose: Kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri. *Pengabdi: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v3i1.33053>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak konten bertema psikologi dalam media sosial TikTok terhadap fenomena self diagnose pada generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Ginting, E., & Hati, P. C. (2023). The phenomenon of self-diagnosis behavior on self-healing style in young people. *Wardah*, 24(2), 17–27. <https://doi.org/10.19109/wardah.v24i2.20325>
- Gumara, A., Muthmainah, B., & Prameswari, A. S. (2023). Kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok yang melakukan self diagnose. *Parade Riset*, 1(1), 69–80.
- Huang, Y. M., Lou, S. J., Huang, T. C., & Jeng, Y. L. (2019). Middle-aged adults' attitudes toward health app usage: A comparison with the cognitive-affective-conative model. *Universal Access in the Information Society*, 18(4), 927–938. <https://doi.org/10.1007/s10209-018-0621-9>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Irawan, T., Indriyani, Y., Prasyanti, A. A., Azmi, Z. T. U., Pusparita, S., Pramesti, S. A., & Faiqi, M. N. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(4), 754–763. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i4.15970>
- Jayanti, S., & Adim, A. K. (2024). Konsep diri self-diagnose anxiety mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO*, 9(4), 866–883. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v9i4.322>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>

- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurdiana, N., & Rubino, R. (2024). Analisis self-diagnosis remaja. *SCHOULID*, 9(1), 81–89. <https://doi.org/10.23916/084372011>
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh SOP dan kompetensi terhadap produktivitas kerja. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi kesehatan mental dan dampaknya. *Nusantara of Research*, 11(1), 81–91. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21610>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryanto, A., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Thai, Q. C. N., & Nguyen, T. H. (2018). Mental health literacy among students. *International Journal of Mental Health Systems*, 12, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0195-1>