

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental telah menjadi isu yang banyak disoroti, terutama isu kesadaran kesehatan mental. Kesadaran kesehatan mental penting untuk kehidupan sehari-hari karena menyangkut produktivitas dan kontribusi individu kepada masyarakat. Kondisi kesadaran kesehatan mental yang rendah dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk. Penelitian ini mengkaji asosiasi literasi kesehatan mental di media *online*, pelatihan *self-help*, dan tingkat kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui survei online. Responden merupakan mahasiswa di salah satu fakultas di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel, tingkat kesadaran kesehatan mental, pengalaman dan intensitas dalam mengakses informasi kesehatan mental melalui media *online*, dan partisipasi dalam pelatihan *self-help*. Analisis inferensial digunakan untuk menguji asosiasi bivariat antara prediktor tersebut dan tingkat kesadaran kesehatan mental. Selain itu, analisis regresi logistik digunakan untuk menguji kemungkinan memiliki tingkat kesadaran kesehatan mental yang tinggi berdasarkan prediktor yang dipilih.

Hasil: Pertama, intensitas mengakses literasi kesehatan mental di media *online* tidak menunjukkan asosiasi yang signifikan secara statistik dengan tingkat kesadaran kesehatan mental. Kedua, berdasarkan pengalaman mengakses informasi kesehatan mental melalui platform *online*, tidak semua jenis platform media memiliki asosiasi yang signifikan dengan tingkat kesadaran kesehatan mental. Mengakses informasi kesehatan mental melalui laman website secara statistik signifikan dengan kesadaran kesehatan mental dibandingkan dengan sumber lain yaitu YouTube, portal berita, dan media sosial. Ketiga, berdasarkan pengalaman mengakses pelatihan *self-help*, memiliki kelompok pendukung atau *group support* seperti teman sebaya dan keluarga dikaitkan dengan kesadaran kesehatan mental.

Kesimpulan: Kesadaran kesehatan mental tumbuh melalui interaksi dan pemaknaan simbol-simbol dalam bentuk bahasa. Makna simbol-simbol tersebut diinternalisasikan dan menjadi nilai baru yang dapat mendukung kesadaran kesehatan mental yang positif. Terlepas dari kenyataan bahwa responden dalam penelitian ini tergolong generasi digital native yang sudah familiar dengan teknologi informasi, namun dukungan kelompok tetap menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kesadaran kesehatan mental yang positif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesadaran Kesehatan Mental, Literasi Kesehatan Mental di Media Online, Pelatihan *Self-help*, dan Interaksi Simbolik

Abstract

Background: Mental health has become a widely highlighted issue, especially the issue of mental health awareness. Mental health awareness is important for everyday life because it involves the productivity and contribution of individuals to the society. The condition of low mental health awareness associate with poor mental health. This study examines the associations of mental health literacy in online media, self-help training, and the level of mental health awareness among students.

Methods: This study uses quantitative methods, which information is collected through online survey. Respondent includes university students in one of the faculties in Yogyakarta. This research uses descriptive and inferential analyses. Descriptive analysis is used to describe sample characteristics, level of mental health awareness, experience and intensity in accessing mental health information through online sources, and participation in self-help training. Inferential analysis is used to examine bivariate association between those predictors and mental health awareness levels. Moreover, logistic regression analysis is used to examine the probability of having high level of mental health awareness based on selected predictors.

Result: First, the intensity of accessing mental health literacy in online media does not show a statistically significant association with the level of mental health awareness. Second, based on experience in accessing mental health information through online platforms, not all types media platforms have a significant association with the level of mental health awareness. Accessing mental health information through website is statistically significant with mental health awareness in comparisons to other sources including YouTube, news portals, and social media. Third, based on the experience of accessing self-help training, having support groups including peer and family is associated with mental health awareness.

Conclusion: Mental health awareness grows through the interaction and meaning of symbols in the form of language. The meaning of these symbols is being internalized and becomes a new value, which may support positive mental health awareness. Despite the fact that respondents in this study can be classified as digital native generation who are familiar with information technology, having group support remain to be an important factor that may influence positive mental health awareness.

Keywords: Mental Health, Mental Health Awareness, Mental Health Literacy in Online Media, Self-help Training, and Symbolic Interaction