

Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata

Sumi Lestari ¹, Martomo Wahyudianto ²

¹Departement Psikologi, Universitas Brawijaya, Indonesia

²Sekolah Tinggi Teologi Basom, Batam, Indonesia

Email: ¹ lestari.sumi@ub.ac.id , ² martomo.wahyudianto@sgiaedu.org

Abstrak

Pentingnya menjaga stabilitas kesehatan mental merupakan salah satu kebutuhan dasar atau primer bagi manusia, apalagi pada situasi tidak kondusif seperti pada masa terjadinya wabah covid-19 masyarakat rentan terhadap gangguan mental, karena itulah sebagai bentuk upaya preventif sangat penting memberikan psikoedukasi kepada masyarakat tentang literasi kesehatan mental agar masyarakat mengetahui dan mengenali gejala-gejala gangguan mental, mampu mencari pertolongan dan perawatan yang tepat sehingga tidak memperparah kondisi gangguan mental yang di derita. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan psikoedukasi literasi kesehatan mental guna menjaga kesehatan mental di kampung wisata. Metode kegiatan psikoedukasi yakni dengan cara penyuluhan dan konsultasi pribadi secara gratis, dengan jumlah informan 19, metode evaluasi kegiatan dengan memberikan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang diperoleh berdasarkan skor *pre-post-test* dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan tentang literasi kesehatan mental efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat artinya meningkatkan *hard skill*.

Kata Kunci: literasi kesehatan mental; psikoedukasi; strategi menjaga kesehatan mental.

Abstract

The importance of maintaining mental health stability is one of the basic or primary needs for humans, especially in situations that are not conducive such as during the Covid-19 outbreak, people are vulnerable to mental disorders, therefore as a form of preventive effort it is very important to provide psychoeducation to the community about mental health literacy so that people know and recognize the symptoms of mental disorders, and they can seek help and proper treatment in order not to aggravate the condition of mental disorders suffered. The purpose of this activity is to provide psychoeducation on mental health literacy in maintaining mental health in tourist villages, with a total of 19 female respondents, the method of psychoeducational activities by free counseling and personal consultation. The obtained results based on the pre-post-test score can conclude that psychoeducational activities by counseling on mental health literacy are effective in increasing public knowledge means increasing hard skills.

Keywords: mental health literacy; psychoeducation; strategies for maintaining mental health.

Submitted: 31/08/2022

Revision: 01/09/2022

Accepted: 03/11/2022



LATAR BELAKANG

Pada awal tahun 2020 munculnya *Corona Virus Disease 2019* atau Covid-19 telah menjadi pandemi dunia dan tidak terkecuali di Indonesia, dua tahun telah berlalu namun covid-19 belum menunjukkan tanda-tanya hilang dari Indonesia justru bermunculan varian-varian baru, sehingga pemerintah dengan berbagai upaya memberikan tindakan preventif kepada masyarakat salah satunya dengan melakukan vaksin dengan tujuan agar masyarakat kebal terhadap virus tersebut (Satuan Tugas Penanganan Covid, 2021). Dampak adanya wabah ini tentunya menyerang berbagai lini, meskipun saat ini geliat dari berbagai sektor sudah mulai berupaya untuk kembali normal untuk memperoleh kehidupan yang normal (Buana, 2019).

Masa pandemi seperti sekarang ini menuntut masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan kondisi normal demi menggerakkan roda perekonomian untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, dengan mempertahankan kondisi sehat mental dan fisik (Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, 2019). Tinggal berada di lokasi kampung wisata menjadi tuntutan besar untuk mempertahankan kondisi kesehatan mental dan fisiknya agar mampu melanjutkan kehidupan di era normal untuk segera menggeliatkan ekonomi dan melanjutkan kehidupan selanjutnya. Kampung Lampion sebagai salah satu kampung wisata tentunya sangat berpeluang menjadi desa yang berkembang melalui desa wisatanya. Namun di sisi lain masyarakat masih dihindangi ketakutan dan kewaspadaan berlebihan terhadap covid-19, hal ini berdampak atau berkontribusi terhadap sikap dan gaya hidup masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti lebih paranoid dan sangat berhati-hati dalam berperilaku (Zhong dkk., 2020). Oleh karena itu penting sekali di masa pandemi covid-19 masyarakat bersikap sewajarnya, tidak berlebihan untuk mempertahankan stabilitas imunitas tubuh sehingga kondisi fisik dan mental tetap stabil tidak mudah terkena penyakit serta tetap menerapkan protokol kesehatan (Masela, 2019).

Dampak pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat, dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa masyarakat menjadi lebih mudah gelisah, takut, dan khawatir serta merasakan gangguan-gangguan kesehatan mental yang muncul disebabkan karena memiliki keterkaitan adanya rasa ketakutan berlebih tertularnya virus covid-19 dan variannya serta dikarenakan terjadinya perubahan di lingkungan sosial secara mendadak.

Seiring dengan semakin lamanya pandemi, ketakutan tersebut selanjutnya lebih didominasi pada kekhawatiran berkurangnya sumber ekonomi atau pendapatan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (Setyaningrum & Yanuarti, 2020; Winurini, 2020).

Terdapat beberapa dampak psikologis yang diakibatkan karena adanya pandemi covid-19 yang menjadi wabah global seperti gangguan stres pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*), kegelisahan dan ketakutan, frustrasi, kebingungan, insomnia dan rasa ketidakberdayaan. Rasa cemas dan takut juga rentan dialami oleh orang-orang yang ditinggalkan kerabatnya akibat covid-19 (Brooks dkk., 2020; Oswald dkk., 2020; Cao dkk., 2020; Plenty dkk., 2021). Banyaknya angka kematian yang terus bertambah setiap harinya dapat berdampak pada kondisi mental masyarakat secara kolektif; timbulnya rasa takut dan stres yang berlebihan akhirnya membuat tubuh memberikan respon yang salah sehingga menciptakan gejala mirip dengan *Coronavirus* atau biasanya dikenal dengan istilah 'psikomatik akibat virus Corona' (Ilpaj & Nurwati, 2020). Berdasarkan potret dinamika permasalahan yang terjadi di masyarakat maka penting sekali masyarakat diberikan psikoedukasi tentang literasi kesehatan fisik dan mental agar masyarakat memiliki pengetahuan dan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mentalnya guna mempertahankan stabilitas kesehatan fisik dan mental melalui kehidupan sehari-hari. Tujuan diberikan psikoedukasi pada masyarakat adalah untuk mereduksi dan membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawati & Lestari, 2021). Psikoedukasi merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan *skill* sebagai bentuk upaya preventif agar tidak terjadi gangguan secara fisik dan mental (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010)

Menurut Lestari dkk. (2021) penerapan gaya hidup sehat dan kesadaran menjaga stabilitas kesehatan mental merupakan salah satu bentuk literasi kesehatan mental, literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran individu mengenai gangguan mental, sehingga membantu individu untuk mengenal, meregulasi atau mengontrol, serta mencegah adanya kemungkinan permasalahan mental pada dirinya maupun orang lain di sekitarnya. Pentingnya mengedukasi masyarakat terkait dengan literasi kesehatan mental adalah untuk mewujudkan masyarakat sehat mental. Lebih lanjut Maya (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat literasi kesehatan mental individu

secara signifikan berkontribusi positif terhadap sikap individu dalam mencari bantuan profesional dalam menyelesaikan masalahnya. Hal ini diperkuat oleh Novianty (2017) dalam penelitiannya mendeskripsikan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap individu dalam menyikapi gangguan mental yang dialami ataupun orang lain di sekitarnya, artinya bahwa tingkat literasi kesehatan mental rendah menjadikan individu mudah terpengaruh terhadap stigma tentang gangguan mental, selain itu juga berpengaruh terhadap keyakinan yang salah terhadap penyebab gangguan mental sehingga berimbas pada perilaku dalam mencari bantuanpun kurang tepat. Literasi kesehatan mental merupakan suatu pengetahuan dan keyakinan individu mengenai gangguan mental, dengan tujuan membantu diri sendiri maupun orang lain untuk mencoba mengenali, *manage* dan melakukan upaya pencegahan kemungkinan terjadinya gangguan mental pada diri maupun orang lain (Jorm, 2012; Jorm dkk., 1997; Dias dkk., 2018). Berdasarkan potret permasalahan yang terjadi maka kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang literasi kesehatan mental kepada masyarakat di salah satu kampung wisata di Kota Malang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan program kegiatan dosen berupa penyuluhan tentang psikoedukasi tentang literasi kesehatan fisik dan mental diimplementasikan dengan menggunakan metode penyuluhan dan konsultasi lanjutan. Lebih jelasnya tertuang dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Waktu kegiatan	22 Juli 2022
Materi	Literasi kesehatan mental
Pemateri	Dr. Sumi Lestari dan Dr. Martomo Wahyudianto
Jumlah subyek	19
Monitoring dan evaluasi	<i>Pre-post-test dan feedback</i>

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan mengedukasi kepada individu dan kelompok memberikan pengetahuan, informasi-informasi dan beragam kemampuan atau *skill* agar menciptakan sikap dan perilaku hidup yang sehat dan normal. Pada hakikatnya penyuluhan merupakan suatu aktivitas non-formal dalam rangka mengubah, mengedukasi dan menumbuhkan kesadaran pada masyarakat menuju keadaan yang lebih baik (Notoatmodjo,

2012). Kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi dilaksanakan di salah satu kampung wisata di Kota Malang pada bulan Juli 2022 secara luring atau tatap muka dengan jumlah responden 19. Metode kegiatan ini dengan cara penyuluhan berupa kegiatan psikoedukasi dan konsultasi lanjutan secara *private* (satu persatu) bagi informan yang ingin berkonsultasi. Sebelum dilaksanakannya kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi terlebih dahulu dilakukan pemetaan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat setempat dengan melakukan *need assessment* atau analisis kebutuhan untuk memetakan permasalahan dan kebutuhan yang ada di masyarakat. Berdasarkan analisis kebutuhan masyarakat setempat membutuhkan psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental dikarenakan masyarakat masih dihindangi ketakutan dan kekhawatiran tentang situasi wabah yang terjadi. Selain itu sebelum dilaksanakan kegiatan psikoedukasi peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan kondisi *riil* yang dihadapi oleh masyarakat, pun setelah kegiatan psikoedukasi peserta diberikan kuesioner *post-test*, kemudian skor *pre-post-test* dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS dengan tujuan untuk melihat efek kegiatan psikoedukasi berupa penyuluhan tentang literasi kesehatan mental. Berikut uraian hasil *need assessment* di salah satu kampung wisata di Kota Malang.

Tabel 2. Analisis kebutuhan dengan menggunakan SWOT

Strength	Weakness	Opportunities	Threats
Pak Lurah dan Pak RW mendukung kegiatan psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental sebagai bentuk upaya preventif atau pencegahan kepada masyarakat dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.	Masyarakat belum pernah diberikan psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental.	Terjalinnnya kerjasama antar instansi berimplikasi pada keterbukaan dan kelancaran akses informasi untuk menggali permasalahan dan penerapan program psikoedukasi berupa literasi kesehatan mental. Masyarakat belum memiliki kesadaran bahwa kesehatan fisik dan mental sama pentingnya.	Implementasi penyuluhan literasi kesehatan mental disesuaikan dengan jadwal peserta karena masih banyak yang bekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kegiatan ini melibatkan ibu-ibu di salah satu kampung wisata Kota Malang, dengan memberikan penyuluhan dan konsultasi gratis kepada peserta. Berikut identitas subyek pengabdian dan foto kegiatan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Identitas Subyek

No	Nama	Usia	Jenis kelamin	Pekerjaan
1	AB	69	Perempuan	Pensiunan guru
2	AC	55	Perempuan	Jualan kelontong
3	AD	40	Perempuan	IRT
4	AE	41	Perempuan	Jualan minuman
5	AF	50	Perempuan	Jualan souvenir
6	AG	35	Perempuan	IRT
7	AH	32	Perempuan	IRT
8	AJ	42	Perempuan	Jualan makanan
9	AI	46	Perempuan	Jualan minuman
10	AK	42	Perempuan	Jualan kelontong
11	AL	43	Perempuan	IRT
12	AM	41	Perempuan	IRT
13	AN	40	Perempuan	IRT
14	AP	37	Perempuan	IRT
15	AQ	39	Perempuan	IRT
16	AR	36	Perempuan	Jualan
17	AS	38	Perempuan	Jualan
18	AT	50	Perempuan	Jualan
19	AW	35	Perempuan	Jualan

Berdasarkan deskripsi subyek, kebanyakan informan berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan berjualan makanan, minuman, souvenir maupun jualan kelontong di rumah mereka. Hambatan dalam kegiatan ini peserta yang hadir 100% ibu-ibu, meskipun tim berusaha mengadakan kegiatan ini di hari Sabtu, namun bapak-bapak masih bekerja dan remaja serta anak-anak masih sekolah. Berikut foto kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi literasi kesehatan mental.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan di salah satu kampung wisata di Kota Malang

Proses *monitoring* dan evaluasi yang dilakukan dengan cara pemberian *pre-post-test*. Berdasarkan skor rerata *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan yakni skor *pre-test* atau sebelum penyuluhan sebesar 9,68 sedangkan skor *post-test* atau setelah diberikan penyuluhan sebesar 9,79. Artinya bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan memberikan *impact* atau dampak kepada peserta yakni ibu-ibu yang ada di salah satu kampung wisata. Selain skor *pre-post-test* terdapat *feedback* dari peserta, berdasarkan *feedback* atau masukan secara lisan diantaranya adalah:

1. Kegiatan sebaiknya berkesinambungan agar memberikan sumbangsih konkrit kepada masyarakat.
2. Masyarakat atau peserta berharap bahwa akan diberikan penyuluhan-penyuluhan lain dengan tema masalah-masalah yang sering dihadapi oleh remaja khususnya seperti kenakalan remaja, *gadget addict* pada anak-anak, dan permasalahan-permasalahan kesehatan mental lainnya yang berkaitan di usia lansia.
3. Kegiatan ini ditindaklanjuti dengan menginisiasi kelompok masyarakat berdaya yang diluncurkan pada bulan Agustus 2022 di balai RW melibatkan Ketua RW, masyarakat dan media untuk meliput kegiatan yakni media kanal 24.

Terdapat kendala yang dialami selama proses kegiatan penyuluhan yakni sebaran informan atau subyek penyuluhan 100% yang hadir adalah ibu-ibu, padahal undangan juga ditujukan kepada bapak-bapak dan anak-anak remaja atau karang taruna, namun para bapak terkendala masih bekerja dan remaja karang taruna masuk sekolah, meskipun kegiatan dilaksanakan di hari sabtu. Berikut ini analisis SWOT pasca implementasi kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang literasi kesehatan mental pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Analisis SWOT pasca kegiatan penyuluhan

Strength	Weakness	Opportunities	Threats
Informan yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan antusias terlihat dengan banyak bertanya dan beberapa masyarakat melakukan konsultasi pribadi.	Sasaran penyuluhan tidak sesuai dengan rencana karena sebagian besar informan dari ibu-ibu, sehingga informasi dapat disampaikan kepada ibu-ibu harusnya melibatkan bapak, ibu dan kaum remajanya atau karang tarunanya.	Masyarakat menyambut baik kegiatan penyuluhan literasi kesehatan mental dengan meminta kegiatan serupa dilaksanakan kembali dengan tema yang berbeda seperti pendampingan anak yang mengalami kecanduan gadget dll.	Implementasi penyuluhan literasi kesehatan mental hanya menasar kaum ibu-ibu.

Kesehatan merupakan kebutuhan primer bagi semua manusia. Kesehatan tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik namun juga kesehatan mental. Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan kondisi sejahtera dari ketiga aspek yakni secara fisik, mental, dan sosial atau sering disebut biopsikososial serta kognisi individu dapat berfungsi secara normal seperti penilaian terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, mampu menangani stress, produktif, aktualisasi diri dan bermanfaat bagi orang lain (*World Health Organization*, 2014). Urgensi literasi kesehatan mental pada masyarakat adalah untuk memberikan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu merekognisi, *manage* dan melakukan tindakan preventif. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental berdampak pada peningkatan pengetahuan umum seperti memicu perilaku preventif untuk mencegah gangguan mental, upaya mencari pertolongan dan perawatan, mengetahui tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang ringan; serta memiliki *skill* atau keterampilan pertolongan pertama untuk memberikan *support* kepada orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam kondisi krisis kesehatan mentalnya (Praharso & Tiliopoulos, 2020).

Berdasarkan penelitian Handayani, Ayubi, & Anshari (2020) menghasilkan bahwa individu yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi memiliki kecenderungan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibandingkan dengan mereka yang memiliki literasi kesehatan mental rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lestari dkk. (2021)

berimplikasi pada masyarakat yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi mencari pertolongan dan perawatan yang tepat untuk menyembuhkan dan membantu permasalahan yang dihadapinya, namun rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan banyaknya masyarakat yang salah mencari pertolongan dan perawatan. Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Subandi & Utami (1996) menghasilkan bahwa keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan keluhan gangguan mental upaya yang dilakukan untuk mencari penanganan dan bantuan secara informal yakni datang ke dukun atau ahli agama. Temuan ini diperkuat oleh Salim (2014) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa salah satu upaya pencarian pertolongan yang dilakukan masyarakat yang mengalami gangguan mental dengan mendatangi ahli agama. Dampak dari tingginya angka penanganan yang bersifat informal adalah penundaan pencarian pertolongan formal (Burns, 2014; Uwakwe & Otakpor, 2014; Novianty & Hadjam, 2017) dan juga penundaan diketahuinya gangguan dari onset pertama kali muncul (Kohn dkk., 2004; Lien dkk., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan literasi kesehatan mental berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, pada ibu-ibu di salah satu kampung wisata di Kota Malang. Berdasarkan masukan dari peserta kegiatan penyuluhan kesehatan mental sebaiknya berkesinambungan dengan memperkaya tema-tema permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat seperti kenakalan remaja, kecanduan *gadget* pada anak maupun remaja serta permasalahan-permasalahan pada lansia. Tindak lanjut kegiatan pengabdian ini dengan menginisiasi kelompok masyarakat berdaya dimana program-programnya bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga stabilitas kesehatan fisik dan mental. Saran dalam kegiatan dapat berkesinambungan untuk tetap memberikan literasi dan mempertahankan serta meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat dengan memberikan penyuluhan-penyuluhan dan fasilitas konsultasi gratis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih tim ucapkan kepada khususnya pak RW dan Ibu-ibu di kampung Lampion

yang telah bersedia membantu dan melancarkan kegiatan penyuluhan dengan baik, serta kepada mahasiswa-mahasiswi yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, *7*(3), 217-226. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, *287*, 112934, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, *9*(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jshs.2020.02.001>.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, *15*(7), 1318. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071318>.
- Dwiranata, D., Pramita, D., & Syaharuddin, S. (2019). Pengembangan media pembelajaran matematika interaktif berbasis android pada materi dimensi tiga kelas x sma. *Jurnal Varian*, *3*(1), 1-5. <https://doi.org/10.30812/varian.v3i1.487>.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 9-17.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta, Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia. <https://himpsti.or.id/organisasi/kode-etik-psikologi-indonesia>.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, *3*(1), 16-28. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, *67*(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>.
- Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on mental health literacy: What we know and what we still need to know. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *40*(1), 3-5. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01734.x>.
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. (2019). *Rencana Strategis 2020-2024*. Jakarta, Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.

- <https://eperformance.kememparekraf.go.id/storage/media/993/RENSTRA-KEMENPAREKRAF-BAPAREKRAF-2020-2024.pdf>.
- Kohn, R., Saxena, S., Levav, I., & Saraceno, B. (2004). The treatment gap in mental health care. *Bulletin of the World Health Organization*, 82(11), 858-866. doi: S0042-96862004001100011.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming? Upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- Lestari, S., Fathoni, M., & Turningtyas. (2021). *Strategi menjaga kesehatan fisik dan mental pada masa pandemi covid-19*. Edulitera.
- Lestari, S., Marianti, S., & Rachmayani, D. (2019). Mapping the mental health literacy: Are you body shaming?. Proceedings of the 9th Global Conference on Business and Social Sciences, Male, Maldives (pp 22-33). Global Academy of Training & Research (GATR).
- Lestari, S., Rahmawati, I., Faizah, F., Risqi, P. M., & Feraihan, R. (2021). The analysis of mental health awareness constructs in college students during the Covid-19 pandemic based on Rasch Model application. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 143-151. <https://doi.org/10.24036/00455za0002>.
- Lien, Y. Y., Lin, H. S., Tsai, C. H., Lien, Y. J., & Wu, T. T. (2019). Changes in attitudes toward mental illness in healthcare professionals and students. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 8-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234655>.
- Masela, M. S. (2019). Hubungan antara gaya hidup dan konsep diri dengan interaksi sosial pada remaja. *PSIKOVIDYA*, 23(1), 64-85. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.128>.
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22-32. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novianty, A. (2017). Literasi kesehatan mental: Pengetahuan dan persepsi publik mengenai gangguan mental. *Analitika*, 9(2), 68-75. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1136>.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>.
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., Kohler, M., & Moore, V. M. (2021). Mental health of young australians during the COVID-19 pandemic: Exploring the roles of employment precarity, screen time, and contact with nature. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5630. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115630>.
- Plenty, S., Bracegirdle, C., Dollmann, J., & Spiegler, O. (2021). Changes in young adults' mental well-being before and during the early stage of the COVID-19 pandemic: Disparities between ethnic groups in Germany. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00418-x>.
- Praharso, N. F., Pols, H., & Tiliopoulos, N. (2020). Mental health literacy of Indonesian health practitioners and implications for mental health system development. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102168.

- Salim, A. Z. (2014). *Keterkaitan antara stigma, keyakinan, dan niat keluarga dalam mencari pertolongan untuk anggota keluarga yang rentan mengalami gangguan mental di Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta).
- Satuan Tugas Penanganan Covid. (2021). *Pengendalian covid-19 dengan 3m, 3t, vaksinasi, disiplin, kompak dan konsisten*. Jakarta, Satgas Penanganan COVID-19. <https://kkp.go.id/an-component/media/upload-gambar-pendukung/BRPSDI/LAYANAN%20PUBLIK/Buku%20Pengendalian%20COVID-19%20-%20Satgas%20Penanganan%20COVID-19.pdf>.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4), 550-556. <http://dx.doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>.
- Subandi & Utami, M. S. (1996). Pola perilaku mencari bantuan pada keluarga pasien gangguan jiwa. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 1-10.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan kesehatan mental akibat pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13-18.
- Yap, M. B. H., & Jorm, A. F. (2012). Young people's mental health first aid intentions and beliefs prospectively predict their actions: Findings from an Australian National Survey of Youth. *Psychiatry research*, 196(2-3), 315-319. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.10.004>.
- Zhong, B. L., Luo, W., Li, H. M., Zhang, Q. Q., Liu, X. G., Li, W. T., & Li, Y. (2020). Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: A quick online cross-sectional survey. *International journal of biological sciences*, 16(10), 1745-1752. doi:10.7150/ijbs.45221.