

Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling Melalui Pemberian E-Modul

Ni Made Jesiliani¹, Ikhlas Rasido², Azam Arifyadi³, Dhevy Puswiartika⁴

^{1,2,3,4} Universitas Tadulako, Indonesia

E-mail: ridwansyahran@gmail.com

Article History:

Received: 07 Agustus 2025

Revised: 15 Oktober 2025

Accepted: 13 November 2025

Keywords: literasi kesehatan mental, e-modul, mahasiswa baru, bimbingan konseling

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako melalui pemberian e-modul. Penelitian ini didasarkan pada tingginya tekanan akademik dan emosional yang dialami mahasiswa baru, serta pentingnya literasi kesehatan mental dalam membekali mereka menghadapi tantangan tersebut. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain Nonequivalent (Pretest-Posttest) Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 130 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi diberikan dalam bentuk e-modul yang berisi materi tentang kesehatan mental, diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Instrumen penelitian berupa kuesioner literasi kesehatan mental dengan 33 item pernyataan. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah pemberian e-modul. Temuan ini membuktikan bahwa e-modul efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru. E-modul terbukti menjadi media pembelajaran yang fleksibel, menarik, dan mampu meningkatkan pemahaman kesehatan mental mahasiswa secara mandiri. Penggunaan e-modul sebagai alternatif edukasi kesehatan mental di perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang et al., 2022).

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor

tersebut antara lain faktor genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya (Rochimah, 2020). Orang yang mengalami masalah hidup yang ekstrem berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang ekstrem seperti kehilangan, stres berat, trauma psikologis dapat menjadi faktor utama pencetus masalah kesehatan mental.

Mahasiswa tingkat 4 merupakan mahasiswa yang sedang menghadapi ujian akhir kuliah atau skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa yang harus diselesaikan sebagai persyaratan kelulusan akademiknya. Proses belajar dalam skripsi merupakan pembelajaran yang bersifat individu. Hal ini menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang ada secara mandiri. Bagi para mahasiswa ternyata tugas skripsi tersebut cukup berat. Kesulitan mahasiswa saat menjalani proses skripsi terkadang menyebabkan mereka mengalami kecemasan, putus asa, dan tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011). Deteksi dini gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perlu dilakukan agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar sesuai dengan capaian yang diharapkan.

Menurut penelitian yang dilakukan pada para remaja di Cina dalam kurun waktu 20 hingga 30 tahun terakhir didapatkan data bahwa terdapat peningkatan masalah kesehatan mental remaja dari hari ke hari. Laporan tersebut menyatakan bahwa terdapat 11 % remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk (Huang et al., 2022). Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar. Kesehatan mental pada kalangan remaja tergolong cukup tinggi di Indonesia (Aziz et al., 2021). Hal ini dikarenakan pada fase ini, remaja masih memiliki emosi yang belum stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah (Rochimah, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk (Antari & Widyawati, 2021).

Dan terdapat fakta lapangan yang saya temukan secara langsung pada tanggal 29 desember 2024 yaitu bahwa ada beberapa mahasiswa baru pada program studi bimbingan dan konseling universitas tadulako mengaku bahwa, baru melewati 2 semester mereka sudah mulai merasa stres akan tugas tugas menjadi seorang mahasiswa.

Maka dari itu, Literasi kesehatan mental (*Mental Health Literacy*, MHL) di kalangan mahasiswa, khususnya bagi mereka yang menempuh program studi Bimbingan dan Konseling, merupakan aspek krusial dalam membangun lingkungan akademik yang mendukung serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. MHL tidak hanya mencakup pengetahuan tentang kondisi kesehatan mental tetapi juga melibatkan keterampilan dalam mengenali, mengelola, dan mencari bantuan terkait isu-isu kesehatan mental. Mengingat peran vital konselor dalam mendukung kesehatan mental, peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa baru menjadi penting sebagai langkah awal membekali mereka dengan pemahaman yang mendalam mengenai kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Untuk itu, E-modul merupakan media yang tepat dengan sasaran remaja karena memodifikasi modul konvensional dengan memadukan pemanfaatan teknologi informasi, sehingga modul yang ada dapat lebih menarik dan interaktif. Hal ini dapat menjadi sumber belajar yang menarik, interaktif. Modul digital (e-modul) yang dilengkapi dengan teknologi audio visual diharapkan mampu menarik minat peserta didik, sehingga kegiatan belajar mengajar akan tercipta secara kondusif (R.Roro Rastrani Rahada Putri et al., 2022).

Pengetahuan tentang kesehatan jiwa sangat diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan upaya

kesehatan itu sendiri. E-modul kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat khususnya pada remaja. Pemberian e-modul kesehatan kepada remaja akan lebih mudah untuk memberikan informasi mengenai deteksi dini. Edukasi kesehatan dapat memberi latihan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa remaja (Sosial et al., n.d.)

Endriyani et al (2024) menyatakan upaya peningkatan pengetahuan dan pola pikir masyarakat tentang kesehatan jiwa melalui edukasi kesehatan. Semakin banyak informasi atau literasi kesehatan jiwa yang diberikan akan menambah pengetahuan, keyakinan dan cara pencegahannya. Pendidikan kesehatan jiwa yang diberikan kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan jiwa sehingga kesehatan mental remaja dan masalah kesehatan jiwa lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh Gambaran tingkat literasi Kesehatan mental pada mahasiswa baru program studi bimbingan konseling serta untuk mengetahui pengaruh E-modul dalam meningkatkan literasi Kesehatan mental pada mahasiswa baru program studi bimbingan konseling.

LANDASAN TEORI

Literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan dan pemahaman individu mengenai kesehatan mental, termasuk kemampuan mengenali gangguan mental, memahami cara menjaga kesehatan psikologis, serta mengetahui sumber bantuan yang tersedia. Bagi mahasiswa baru, terutama di Program Studi Bimbingan dan Konseling, literasi kesehatan mental menjadi aspek penting untuk mendukung kesiapan akademik, sosial, dan emosional dalam masa transisi ke perguruan tinggi.

Mahasiswa baru sering mengalami tekanan psikologis seperti stres adaptasi, kecemasan akademik, dan masalah identitas. Kurangnya literasi kesehatan mental dapat menyebabkan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis dan keterlambatan dalam mencari pertolongan profesional.

Penggunaan e-modul sebagai media pembelajaran interaktif dan fleksibel terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. E-modul memungkinkan penyampaian materi yang terstruktur, menarik, dan mudah diakses kapan saja oleh mahasiswa. Dalam konteks pendidikan bimbingan konseling, e-modul juga dapat dimanfaatkan untuk melatih mahasiswa memahami konsep dasar kesehatan mental sekaligus mempersiapkan mereka sebagai calon konselor masa depan.

Dengan demikian, intervensi berupa pemberian e-modul menjadi pendekatan edukatif yang strategis dalam membekali mahasiswa baru dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental, serta mendorong sikap positif terhadap upaya menjaga dan memperbaiki kondisi psikologis diri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan adalah quasi experiment karena terdapat unsur manipulasi yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Walaupun penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen namun peneliti tidak mampu mengontrol sepenuhnya variabel luar, tetapi peneliti menerapkan desain eksperimen murni karena ciri utama dari desain eksperimen murni yaitu sampel yang digunakan untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen diambil secara random.

Desain dalam penelitian ini berbentuk desain Nonequivalent (Pretest-Posttest) Control Group Design. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 79) Nonequivalent (Pretest-Posttest) Control Group

Design merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan dengan cara random. kedua kelas tersebut diberi pretest dan posttest dan hanya kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan. kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan emodul. Bertempat di Universitas Tadulako yang berlokasi di Jl. Soekarno Hatta Km 9, Tondo Palu Sulawesi Tengah sebagai subjek penelitian yaitu mahasiswa baru program studi BK.

Variable yang digunakan yaitu variable terikat (Y) dalam hal ini adalah literasi Kesehatan mental dan variable bebas (X) dalam hal ini adalah e-modul. Populasi penelitian berjumlah 150 mahasiswa baru yang terdiri dari 3 kelas yaitu A, B dan C. sampel penelitian diambil dari Sebagian populasi diantara 3 kelas mahasiswa baru teknik purposive sampling.

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang di peroleh dari skala data sekunder dalam penelitian ini langsung oleh responden yang menjadi subjek penelitian. Data sekunder yang di peroleh atau di kumpulkan dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua).

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala Likert untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi yang kemudian digunakan sebagai titik tolak untuk Menyusun instrument. Selain itu Teknik dokumentasi juga digunakan saat berlangsungnya kegiatan intervensi E-modul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Distribusi Frekuensi

a. Hasil distribusi frekuensi sebelum pelaksanaan

Berdasarkan data distribusi frekuensi responden sebelum pelaksanaan pemberian e-modul literasi kesehatan mental, terlihat variasi persepsi mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako Palu. Data ini diperoleh dari 130 mahasiswa yang dibagi ke dalam dua kelompok kelas, masing-masing terdiri atas 65 responden. Penyebaran angket dilakukan untuk mengukur tingkat kesetujuan mahasiswa terhadap aspek-aspek tertentu terkait literasi kesehatan mental sebelum intervensi diberikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pelaksanaan yang tidak diberi Perlakuan

Jawaban Responden	F	%
Sangat Setuju (SS)	448	20,89
Setuju (S)	1279	59,63
Tidak Setuju (TS)	329	15,34
Sangat Tidak Setuju (STS)	89	4,15
Total	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Pada pengukuran pertama, mayoritas responden berada dalam kategori Setuju (S) dengan persentase sebesar 59,63%. Diikuti oleh kategori Sangat Setuju (SS) sebesar 20,89%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki persepsi positif sebelum diberikan intervensi. Sementara itu, responden yang memilih Tidak Setuju (TS) mencapai 15,34%, dan Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 4,15%, mengindikasikan bahwa terdapat sebagian kecil mahasiswa yang belum sepenuhnya menerima atau memahami konsep literasi kesehatan mental sebelum pelaksanaan program.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pelaksanaan yang diberi Perlakuan

Jawaban Responden	F	%
Sangat Setuju (SS)	467	21,77
Setuju (S)	1204	56,13
Tidak Setuju (TS)	350	16,32
Sangat Tidak Setuju (STS)	124	5,78
Total	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Pada pengukuran kedua, terjadi sedikit pergeseran persentase di mana kategori Sangat Setuju (SS) meningkat menjadi 21,77%, sedangkan kategori Setuju (S) mengalami penurunan menjadi 56,13%. Hal ini dapat mengindikasikan variasi pemahaman awal mahasiswa atau pengaruh faktor eksternal sebelum intervensi dilakukan. Adapun kategori Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) juga mengalami peningkatan masing-masing menjadi 16,32% dan 5,78%, yang mencerminkan kurangnya pemahaman mendalam sebagian responden.

Tabel 3. Perbandingan Distribusi Frekuensi sebelum pelaksanaan

Jawaban Responden	Kelompok yang diberi perlakuan		Kelompok yang tidak diberi perlakuan	
	F	%	F	%
Sangat Setuju (SS)	467	21,77	448	20,89
Setuju (S)	1204	56,13	1279	59,63
Tidak Setuju (TS)	350	16,32	329	15,34
Sangat Tidak Setuju (STS)	124	5,78	89	4,15
Total	2145	100	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa cenderung setuju dengan aspek-aspek yang ditanyakan, masih terdapat ruang untuk peningkatan pemahaman melalui intervensi e-modul. Perbedaan persentase antara dua pengukuran awal juga dapat disebabkan oleh variasi respons individu atau perbedaan pemahaman antar kelompok kelas. Dengan demikian, pemberian e-modul literasi kesehatan mental diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan mengatasi kesenjangan persepsi di antara mahasiswa.

b. Hasil Distribusi Frekuensi Sesudah Pendampingan

Tabel 4 menyajikan distribusi frekuensi respon mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Tadulako, terkait kondisi kesehatan mental mereka sesudah diberikan intervensi berupa E-Modul. Data ini diperoleh melalui kuesioner sebanyak 130 responden yang dibagi menjadi dua kelas yaitu kelompok mahasiswa yang tidak diberi perlakuan dan kelompok mahasiswa yang diberi perlakuan dengan penilaian menggunakan skala Likert dengan empat opsi. Tabel mencakup 33 pertanyaan dengan yang terdiri jumlah skor setiap skala dan persentase untuk setiap opsi jawaban.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Pendampingan yang tidak diberi Perlakuan

Jawaban Responden	F	%
Sangat Setuju (SS)	561	26,15
Setuju (S)	1179	54,97

Tidak Setuju (TS)	286	13,33
Sangat Tidak Setuju (STS)	119	5,55
Total	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Pada pengukuran pertama setelah intervensi, persentase responden yang memilih yang tidak diberi perlakuan Sangat Setuju (SS) meningkat menjadi 26,15%, dibandingkan sebelumnya yang berkisar pada 20,89%. Meskipun kategori Setuju (S) masih dominan, persentasenya mengalami penurunan dari sebelumnya 59,63% menjadi 54,97%. Persentase responden yang Tidak Setuju (TS) menurun dari sebelumnya 15,34% menjadi 13,33%, sementara kategori Sangat Tidak Setuju (STS) mengalami fluktuasi kecil dari 4,15% menjadi 5,55%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Pendampingan yang diberi Perlakuan

Jawaban Responden	F	%
Sangat Setuju (SS)	661	30,82
Setuju (S)	1113	51,89
Tidak Setuju (TS)	241	11,24
Sangat Tidak Setuju (STS)	130	6,06
Total	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Pada pengukuran kedua setelah intervensi, persentase responden yang memilih dan diberi perlakuan Sangat Setuju (SS) meningkat menjadi 30,82%, dibandingkan sebelumnya yang berkisar pada 21,77%. Meskipun kategori Setuju (S) masih dominan, persentasenya mengalami penurunan dari sebelumnya 56,13% menjadi 51,89%. Persentase responden yang Tidak Setuju (TS) menurun dari sebelumnya 16,32% menjadi 11,24%, sementara kategori Sangat Tidak Setuju (STS) mengalami kenaikan dari 5,55% menjadi 6,06%.

Tabel 6. Perbandingan Distribusi Frekuensi sesudah pelaksanaan

Jawaban Responden	Kelompok yang diberi perlakuan		Kelompok yang tidak diberi perlakuan	
	F	%	F	%
Sangat Setuju (SS)	661	30,82	561	26,15
Setuju (S)	1113	51,89	1179	54,97
Tidak Setuju (TS)	241	11,24	286	13,33
Sangat Tidak Setuju (STS)	130	6,06	119	5,55
Total	2145	100	2145	100

Sumber: Hasil olah data, 2025

Secara keseluruhan menunjukkan bahwa e-modul berhasil memperkuat pemahaman dan keyakinan mahasiswa terhadap materi yang diberikan. Pergeseran ini mengindikasikan bahwa sebagian responden yang sebelumnya hanya "Setuju" kini beralih ke kategori "Sangat Setuju", menunjukkan peningkatan keyakinan dan penerimaan terhadap materi literasi kesehatan mental setelah intervensi. Meskipun terdapat sedikit peningkatan pada kategori STS, secara keseluruhan terjadi penurunan sikap negatif, yang dapat diartikan bahwa e-modul berhasil mengurangi keraguan atau ketidaktahuan awal mahasiswa.

1. Hasil Analisa Data

a. Uji Asumsi Dasar

➤ Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data skor kesehatan mental baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, yang menjadi salah satu asumsi dalam analisis parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan dua metode, yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas Data

Tests of Normality	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kesehatan Mental	Sebelum	0.083	130	0.028	0.958	130	0.000
	Sesudah	0.087	130	0.016	0.956	130	0.000

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada kedua uji untuk data sebelum dan sesudah perlakuan berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data skor kesehatan mental, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, tidak berdistribusi normal.

Karena semua nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan uji non-parametrik yaitu uji Wilcoxon.

➤ Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah data dari dua kelompok data baik sebelum dan sesudah perlakuan memiliki varians yang sama atau tidak. Uji ini penting untuk menentukan apakah asumsi homogenitas varians terpenuhi sebelum dilakukan analisis lanjutan seperti uji-t. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test*, dan hasilnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesehatan Mental	Based on Mean	0.217	1	258	0.641
	Based on Median	0.232	1	258	0.630
	Based on Median and with adjusted df	0.232	1	257.879	0.630
	Based on trimmed mean	0.221	1	258	0.639

Sumber: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan hasil *Levene's Test* di atas, nilai signifikansi (Sig.) dari keempat pendekatan, semuanya berada di atas nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan kata lain, data memenuhi asumsi homogenitas varians, sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik lanjutan yang mengasumsikan kesamaan varians antar kelompok.

b. Uji Hipotesis (Uji Wilcoxon)

Uji *Wilcoxon Signed-Rank* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang

signifikan antara dua kondisi berpasangan, dalam hal ini antara skor kesehatan mental sebelum pelaksanaan E-Modul dan sesudah pendampingan. Uji ini digunakan karena data tidak berdistribusi normal, sehingga metode non-parametrik lebih tepat.

Tabel 9. Uji Hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sesudah Pendampingan - Sebelum Pelaksanaan E-Modul				
Negative Ranks	41 ^a	57.04		
Positive Ranks	82 ^b	64.48	-3.724	0.000
Ties	7 ^c			
Total	130			
a. Sesudah Pendampingan < Sebelum Pelaksanaan E-Modul				
b. Sesudah Pendampingan > Sebelum Pelaksanaan E-Modul				
c. Sesudah Pendampingan = Sebelum Pelaksanaan E-Modul				

Sumber: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan hasil di atas terdapat 82 responden yang mengalami peningkatan skor kesehatan mental setelah pendampingan dibanding sebelum pelaksanaan E-Modul, dengan mean rank 64,48. Sebanyak 41 responden mengalami penurunan skor, dengan mean rank 57,04. Sebanyak 7 responden tidak mengalami perubahan skor. Nilai Z = -3.724 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesehatan mental sebelum pelaksanaan E-Modul dan sesudah pendampingan. Karena mayoritas responden menunjukkan positif ranks, maka skor kesehatan mental cenderung meningkat setelah dilakukan pendampingan melalui E-Modul.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tanggapan responden terhadap literasi kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling berada pada kategori cukup baik. Hal ini terlihat dari tingginya rata-rata skor pada menunjukkan pemahaman mahasiswa terhadap aspek-aspek penting dalam kesehatan mental.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru telah memiliki kesadaran dan pemahaman mendasar mengenai kesehatan mental, termasuk pengaruh gangguan mental terhadap fungsi kognitif dan pentingnya perilaku adaptif sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan mental. Namun demikian, masih ditemukan beberapa item dengan skor rendah, yang menunjukkan masih adanya sebagian mahasiswa yang memiliki persepsi keliru atau kurang tepat terhadap konsep kesehatan mental.

Dengan demikian, secara umum tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa baru tergolong cukup memadai, tetapi masih membutuhkan penguatan, khususnya dalam mengoreksi stigma dan miskonsepsi yang masih ada.

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed-Rank*, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian e-modul. Nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa e-modul berpengaruh signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki kesadaran dan pemahaman yang cukup baik terkait aspek-aspek penting dalam kesehatan mental, termasuk pengaruhnya terhadap

pikiran dan pentingnya aktivitas positif sebagai bentuk self-care.

Peningkatan literasi ini menunjukkan bahwa e-modul dapat menjadi sarana edukatif yang tepat, fleksibel, dan mudah diakses oleh mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran mandiri di era digital. E-modul juga memungkinkan penyampaian materi yang sistematis dan interaktif, yang mendukung proses internalisasi pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Meskipun pemahaman secara umum sudah cukup baik, masih diperlukan edukasi dan pendekatan yang lebih komprehensif untuk menghilangkan stigma atau miskonsepsi terkait isu kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pemberian e-modul sebagai media intervensi terbukti dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Media ini bersifat fleksibel, mudah diakses, dan memungkinkan mahasiswa belajar secara mandiri. Materi yang disampaikan melalui e-modul dapat mencakup edukasi tentang pengelolaan stres, kesadaran emosi, strategi coping, dan pentingnya menjaga keseimbangan hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Indrawati, M., Rasido, I. ., Puswiartika, D. ., & Hasan, H. . (2025) yang menemukan peningkatan literasi kesehatan mental pada mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling, namun berbeda metode dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Indrawati, M., Rasido, I. ., Puswiartika, D. ., & Hasan, H. . (2025) menggunakan psikoedukasi sebagai sarana peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling berada pada kategori cukup baik. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya skor pada item-item yang mencerminkan pemahaman mahasiswa terhadap aspek penting dalam kesehatan mental. Namun, masih terdapat beberapa miskonsepsi yang menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut untuk meluruskan persepsi yang keliru. Pemberian e-modul terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru. Hasil pengujian statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi e-modul. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti pembelajaran melalui e-modul, yang menandakan efektivitas media ini dalam memberikan edukasi terkait kesehatan mental

DAFTAR REFERENSI

- Antari, I., & Widyawati, A. (2021). Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Jiwa Melalui Efforts To Improve Understanding of Mental Health Through Early Detection of Mental Disorders. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1), 15–21.
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boangmanalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J., & Laranjeira, C. (2022). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>.
- Chambers, D., Murphy, F., & Keeley, H. (2020). All of us? An exploration of the concept of mental health literacy based on young people's responses to fictional mental health

- vignettes. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32, 129 - 136. <https://doi.org/10.1017/ipm.2014.82>.
- Chao, H., Lien, Y., Kao, Y., Tasi, I., Lin, H., & Lien, Y. (2020). Mental Health Literacy in Healthcare Students: An Expansion of the Mental Health Literacy Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030948>.
- Cooper, D. R., & Schindler, P. (2014). *Business research methods*. McGraw-hill.
- Cuijpers, P., Smit, F., Aalten, P., Batelaan, N., Klein, A., Salemink, E., Spinhoven, P., Struijs, S., Vonk, P., Wiers, R., Wit, L., Gentili, C., Ebert, D., Bruffaerts, R., Kessler, R., & Karyotaki, E. (2021). The Associations of Common Psychological Problems With Mental Disorders Among College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.573637>.
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March). https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf.
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi (Vol. 5, Issue 1). <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/687>
- Huang, Y., Li, S., Lin, B., Ma, S., Guo, J., & Wang, C. (2022). Early Detection of College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 4058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946998>/BIBTEX.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64.
- Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020a). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(4), 393–405.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>.
- Li, W., Dorstyn, D., & Jarmon, E. (2020). Identifying suicide risk among college students: A systematic review. *Death Studies*, 44, 450 - 458. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1578305>.
- Liao, Y., Ameyaw, M., Liang, C., & Li, W. (2023). Research on the Effect of Evidence-Based Intervention on Improving Students' Mental Health Literacy Led by Ordinary Teachers: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020949>.
- Limone, P., & Toto, G. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>.
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>.

- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>.
- Ningrum, D. W. (Dwi). (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155. <https://www.neliti.com/publications/126155/>
- Nobre, J., Oliveira, A., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>.
- Oh, H., Marinovich, C., Jay, S., Zhou, S., & Kim, J. (2020). Abuse and suicide risk among college students in the United States: Findings from the 2019 Healthy Minds Study.. *Journal of affective disorders*, 282, 554-560 . <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.140>.
- R.Roro Rastrani Rahada Putri, Kaspul, K., & Arsyad, M. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Modul Elektronik (E-Modul) Berbasis Flip Pdf Professional Pada Materi Sistem Peredaran Darah Manusia Kelas XI SMA. *JUPEIS : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 93–104. <https://doi.org/10.55784/jupeis.vol1.iss2.46>
- Rochimah, F. A. (2020). DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Ruan, L. (2023). Analysis of the influencing factors of college students' mental health literacy based on multiple linear regression model. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 8, 2993 - 3000. <https://doi.org/10.2478/amns.2023.2.00015>.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis.. *Journal of affective disorders*, 287, 282-292 . <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>.
- Soria-Martínez, M., Navarro-Pérez, C., Pérez-Ardanaz, B., & Martí-García, C. (2023). Conceptual framework of mental health literacy: Results from a scoping review and a Delphi survey.. *International journal of mental health nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13249>..
- Sosial, J. I., Lubis, A. S., & Daulay, W. (n.d.). Jurnal Intervensi Sosial (JINS) Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMA N 1 Tambangan. <https://talenta.usu.ac.id/is>
- Unicef. (2022). Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup | UNICEF Indonesia.2022.https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatalmental?gclid=CjwKCAiAp7GcBhA0EiwA9U0mtrhlgaqb0pTkRlCUfhPsUPMynoKv3y4zEg05MefPkjzQPiHEvOJGWBoC19EQAvD_BwE
- Wang, D., Sun, X., He, F., Liu, C., & Wu, Y. (2023). The mediating effect of family health on the relationship between health literacy and mental health: A national cross-sectional survey in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 69, 1490 - 1500. <https://doi.org/10.1177/00207640231166628>.
- Wathen, C., & Vargas, E. (2023). Applying the 10 Principles of Anti-Oppression to Online Psychoeducational Groups: Steps to Intentional Changes in Emerging Technologies. *The Journal for Specialists in Group Work*, 48, 172 - 184. <https://doi.org/10.1080/01933922.2023.2190783>.
- World Health Organization. (2022). WHO Concepts in Mental. World Health Organization.

-
- Mental health (who.int) Diakses 3 November 2024.
- Wu, J., Zhang, L., Zhu, X., & Jiang, G. (2021). Mental Health Literacy from the Perspective of Multi-Field Experts in the Context of Chinese Culture. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041387>.
- Xiao, P., Chen, L., Dong, X., Zhao, Z., Yu, J., Wang, D., & Li, W. (2022). Anxiety, Depression, and Satisfaction With Life Among College Students in China: Nine Months After Initiation of the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.777190>.
- Yang, B., Zou, P., Chen, Q., Sun, L., Ling, X., Yang, H., Zhou, N., Wang, L., Huang, L., Liu, J., Yang, H., Cao, J., & Ao, L. (2022). Lifestyle-related risk factors correlated with mental health problems: A longitudinal observational study among 686 male college students in Chongqing, China. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1040410>.
- Yu, Y., Liu, Z., Hu, M., Liu, H., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. (2015a). Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. (S. Seedat, Ed.)PLOS ONE, 10(11), e0141889.
- Yulianti, P., Surjaningrum, E., Sugiharto, D., & Hartini, N. (2021). Mental Healthy Literacy of Teachers: a Systematic Literature Review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20512>
- Zhang, X. (2022). Problems and Countermeasures of College Students' Mental Health Education. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6430855>
- Rasido, I., Hasan, H., Eka, N., & Riyadi, W. (2025). Mental health literacy study of Tadulako University students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1),–9. <https://doi.org/10.51214/002025071157000>
- Rasido, I., & Patodo, M. (2020). Post disaster: Earthquake, tsunami, liquefaction mental health prevalence of Tadulako University students. *Enfermería Clínica*, 30, 214–218. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.071>
- Indrawati, M., Rasido, I. ., Puswiartika, D. ., & Hasan, H. . (2025). MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MELALUI PSIKOEDUKASI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 535-541. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6069>