



Analisis kesehatan mental di masyarakat

Larissa Nadira Fitriani¹, Vinsensia Purba², Yunita Nur Hasanah³, Rama Wijaya Abdul Rozak⁴

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

¹larissanadira2@gmail.com, ²vinsensiapurba@gmail.com, ³yunitanurhasanah24@gmail.com, ⁴ramawijaya@upi.edu

Info Artikel :

Diterima :

25 November 2023

Disetujui :

8 Desember 2023

Dipublikasikan :

19 Desember 2023

ABSTRAK

Tidak semua orang dapat memahami kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kondisi psikologis dan emosional seseorang yang sangat mempengaruhi perilaku, pikiran dan tindakan seseorang. Oleh karena itu, gangguan mental dapat menimbulkan kecemasan akibat tekanan dari berbagai aspek. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif berupa survei dengan pengisian kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data. Dimana kuesioner tersebut akan digunakan untuk menganalisis kesehatan mental pada masyarakat Indonesia. Teknik dengan analisis kuesioner tersebut juga digunakan untuk melihat seberapa meleknya masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa - mahasiswa dari beberapa Universitas di Indonesia. Sedangkan sampelnya ialah 122 mahasiswa yang diambil secara acak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini ialah menganalisis bagaimana kesehatan mental pada masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: kesehatan mental, penelitian, kuesioner, masyarakat Indonesia

ABSTRACT

Not everyone can understand mental health. Mental health is a person's psychological and emotional condition that greatly affects one's behavior, thoughts and actions. Therefore, mental disorders can cause anxiety due to pressure from various aspects. This research was conducted using a quantitative method in the form of a survey by filling out a questionnaire as the main instrument for data collection. Where the questionnaire will be used to analyze mental health in Indonesian society. Techniques with questionnaire analysis are also used to see how literate Indonesian people are about mental health. The population in this study were students from several universities in Indonesia. While the sample was 122 students who were taken randomly. So it can be concluded that the purpose of this study is to analyze how mental health in Indonesian society.

Keywords: mental health, research, questionnaire, Indonesian society



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Banyaknya kasus gangguan mental yang terjadi pada masa kini membuat topik kesehatan mental menjadi sangat penting. Dalam perbincangan sehari-hari, kita mungkin pernah mendengar kata kesehatan mental. Banyak orang yang mengetahui apa itu kesehatan mental namun tetap menganggap bahwa kesehatan mental merupakan hal yang sepele. Padahal kesehatan mental merupakan pilar kesehatan holistik yang sangat vital bagi setiap individu. Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) mengungkapkan bahwa di era modern ini, banyak orang mengalami tekanan hidup, tantangan pekerjaan, dan tuntutan sosial yang semakin kompleks sehingga menciptakan beban psikologis. Kondisi ini memunculkan kebutuhan mendalam untuk menggali lebih dalam mengenai kesehatan mental di masyarakat kita. Gangguan kesehatan mental jika tidak segera ditangani dengan tepat, akan bertambah parah, dan pada akhirnya dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Di Indonesia, penelitian literasi kesehatan mental masih belum banyak dilakukan, perlu diadakannya penyebaran informasi secara massif mengenai kesehatan mental baik melalui media online dan cetak (Idham et al., 2019). Ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah orang tersebut mampu menyesuaikan diri melalui cara-cara pemecahan masalah yang relevan.

Tabel 1. Jumlah Penderita Gangguan Mental di Indonesia Berdasarkan Usia

Tahun	Umur 15-34 tahun (dalam %)	Umur 35-64 tahun (dalam %)	Umur ≥ 65 tahun (dalam %)
2021	5,4%	6,2%	8,9%
2022	11,6%	18,2%	16,9%
2023	16,78%	21,8%	13,43 %

Sumber : <https://nodokter.com/data-penyakit-mental-di-indonesia-selama-pandemi/>

Dalam penelitian jurnal kependudukan yang meneliti mengenai kesehatan mental pada tahun 2019 menemukan bahwa segala gangguan kesehatan mental diawali dengan perasaan cemas namun pada penelitian lainnya mengungkapkan bahwa gangguan mental dapat diawali dengan perasaan sedih dan hampa. Dalam artikel ini kami akan melakukan analisis menyeluruh tentang kesehatan mental di masyarakat. Kemudian kami akan menganalisis permasalahan-permasalahan kesehatan mental yang mungkin terabaikan atau kurang diperhatikan, seperti stigmatisme, depresi, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya. Hal tersebut karena Sebagian anggota masyarakat baru akan memperhatikan masalah kesehatan jiwa dan mental, hanya disaat mereka dihadapkan pada gangguan Kesehatan mental dan jiwa (Lubis et al., 2015). Oleh karena itu analisis ini juga akan merangkum cerita-cerita nyata dari individu yang telah mengalami tantangan kesehatan mental serta memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selain itu, artikel ini akan menyoroti faktor-faktor penyebab kesehatan mental yang kompleks, termasuk tekanan sosial, lingkungan kerja, isolasi sosial, dan pengaruh media social WHO mengungkapkan bahwa kesehatan mental juga dapat terjadi karena berbagai faktor seperti kemiskinan, gender, usia, konflik, bencana, penyakit berat dan lingkungan sosial. Faktor - faktor tersebut sangat sering diabaikan oleh orang lain dan sering sekali dianggap sepele oleh banyak orang. Padahal faktor-faktor tersebut dapat membuat seseorang mengalami gangguan jiwa bahkan kerusakan mental yang sangat berat. Dengan demikian kesehatan mental tidak dapat lepas dari aspek-aspek kehidupan lain yang ada didalam pribadi seseorang, termasuk juga kedalam lingkungan sosial. Melalui pemahaman mendalam tentang faktor penyebabnya, kita dapat membuka pintu untuk mencari solusi yang efektif dan berkelanjutan.

Tidak hanya itu, analisis ini juga akan menggali dampak kesehatan mental yang luas di masyarakat, mulai dari produktivitas ekonomi hingga stabilitas keluarga. Dalam konteks ini, kita akan mengeksplorasi bagaimana kesehatan mental yang buruk juga mempengaruhi individu secara pribadi melalui perubahan emosi yang tidak stabil tetapi juga merembet ke lapisan sosial yang lebih luas seperti lingkungan pertemanan dan lingkungan pekerjaan. Dampak dari gangguan kesehatan mental juga dapat membuat penderita menyakiti diri sendiri hingga percobaan mengakhiri hidupnya. Sedangkan yang lebih parah, orang dengan gangguan mental juga tak segan untuk melukai orang disekitarnya.

Terakhir, artikel ini akan mengeksplorasi upaya-upaya nyata yang telah diambil oleh pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan individu untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkan. Dengan meninjau berbagai inisiatif ini, Deteksi tentang kesehatan mental sangat penting karena untuk mengetahui gambaran kesehatan jiwa masyarakat (Livana et al., 2019). Kita dapat mengidentifikasi model-model terbaik yang dapat diadopsi dan diperluas di masyarakat lebih luas, membawa perubahan positif yang begitu dibutuhkan di dunia kesehatan mental. Dengan mendalami analisis ini, kita berharap dapat memberikan wawasan yang mendalam, menggugah kesadaran, dan mendorong tindakan konkret untuk meningkatkan kesehatan mental di masyarakat kita.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini merupakan metode kuantitatif, yakni menggunakan survei dengan mengisi kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data. Kuesioner yang kita buat dan kita kembangkan untuk mengumpulkan data tentang kondisi kesehatan mental individu dalam masyarakat. Responden yang berpartisipasi dalam survei ini mewakili beragam kelompok usia dan memiliki latar belakang sosial yang berbeda di masyarakat. Kuesioner

ini dirancang khusus untuk mengumpulkan informasi terkait dengan aspek kesehatan mental yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental mereka. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian akan dianalisis dengan cara memahami bagaimana kesehatan mental dimasyarakat yang sesuai dengan teori dan mengidentifikasi upaya yang dapat diterapkan didalam masyarakat yang menjadi fokus penelitian.

Subjek dari penelitian ini sendiri dilakukan pada 122 individu dengan rentang usia 9 tahun hingga 31 tahun yang diisi secara online melalui tautan *Google form* yang telah diberikan. Kriteria responden pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

Tabel 2. Range Usia

Range Usia	Frekuensi	Persentase
9 – 14 tahun	23 orang	18,8 %
15 – 20 tahun	54 orang	44,1 %
21 – 25 tahun	37 orang	30,7 %
26 – 31 tahun	8 orang	6,4 %

Dari tabel frekuensi, jumlah total responden terbanyak ada pada rentang usia 15 - 20 tahun sebanyak 54 orang (44,1%). Kemudian pada rentang usia 21 - 25 tahun sebanyak 37 orang (30,7%). Lalu pada rentang usia 9 - 14 tahun sebanyak 23 orang (18,8%) dan terakhir pada rentang usia 26-31 tahun sebanyak 8 orang (6,4%).

Tabel 3. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	65 orang	53,3%
Laki – laki	57 orang	46,7%

Pada hasil kuisisioner terdapat perbedaan jumlah perempuan dan laki – laki. Dimana persentase perempuan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan hal yang menyangkut kesehatan mental dan tindakan untuk mencari bantuan yang dianggap kurang pada laki - laki, di antaranya ada sikap terhadap tindakan untuk mencari bantuan yang kurang positif karena pada biasanya laki - laki selalu menghindari pembicaraan terkait kejadian yang dapat menimbulkan tekanan dan perasaan sakit yang pernah ia alami. *Attitude* yang kurang positif ini berkaitan dengan adanya norma maskulinitas dan stigma (Lindinger-Sternart, 2015), dimana pada norma maskulinitas tersebut, melibatkan sebagian besar budaya - budaya didunia yang terlihat bahwa laki - laki merupakan sosok yang harus terlihat kuat, tidak bersikap emosional serta harus bersikap dan bertindak mandiri.

Data - data yang telah diperoleh peneliti berdasarkan jawaban responden tersebut dipelajari terlebih dahulu kemudian dilakukan kategori jawaban berdasarkan kriteria jawaban dari responden. Setelah jawaban tersebut dikategorikan, langkah peneliti selanjutnya ialah mendeskripsikan dan menganalisis data tersebut untuk memahami dan memaknai jawaban yang telah diberikan responden pada kuisisioner tersebut. Langkah akhir pada penelitian ini ialah membahas seluruh data tabulasi yang diperoleh kemudian mendeskripsikan serta menganalisis hasil jawaban yang telah diberikan. Hasil yang telah dideskripsikan akan dituangkan dalam hasil dan pembahasan sehinggadapat memberikan gambaran dan deskripsi yang menyeluruh mengenai hasil dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui kuisisioner yang telah diisi oleh 122 responden, jawaban responden dikategorikan berdasarkan jawaban terbanyak yang telah disajikan dalam tabel tabulasi data sebagai berikut :

Tabel 4. Tabulasi Data Analisis Kekhawatiran terhadap Sesuatu

No.	Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	%
1.	Apakah saat ini Anda merasa khawatir tentang masa depan Anda ?	a) Ya	81	65,6%
		b) Tidak	41	34,4%
2.	Seberapa sering Anda merasa terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif ?	a) Selalu	8	9,0%
		b) Sering	11	6,6%
		c) Kadang – kadang	41	33,6%
		d) Jarang	43	35,2%
		e) Tidak Pernah	19	15,6%
3.	Apakah Anda memiliki teman dekat untuk bercerita ?	a) Ya	101	82,0%
		b) Tidak	21	18,0%
4.	Apakah ada dukungan dari keluarga untuk mengatasi kesehatan mental?	a) Ya	91	74,6%
		b) Tidak	31	25,4%
5.	Apakah Anda memiliki masalah komunikasi dengan orang lain ?	a) Ya	90	73,0%
		b) Tidak	32	27,0%
6.	Apakah Anda merasa kurang percaya diri ?	a) Ya	73	49,0%
		b) Tidak	49	40,2%
7.	Apakah Anda memiliki pikiran untuk menyakit diri sendiri ?	a) Ya	18	14,8%
		b) Tidak	104	85,2%
8.	Seberapa sering Anda tidak memiliki kontrol atas hidup Anda ?	a) Selalu	5	4,5%
		b) Sering	10	8,5%
		c) Kadang – kadang	23	18,9%
		d) Jarang	46	37,7%
		e) Tidak Pernah	38	31,1%

Dari data yang telah kami peroleh dari jawaban kuisioner yang diisi oleh 122 responden ialah terdapat sebanyak 43 orang (35,2%) yang terkadang merasa terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Selain itu terdapat sebanyak 81 (65,6%) orang yang merasa khawatir terhadap masa depannya. Hal ini menunjukkan bahwa hampir semua orang dengan rentang umur 9 - 31 tahun masih amat sangat cemas terhadap masa depan. Menurut Hayat (2017), kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan dan timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Perasaan cemas tersebut amat sangat mempengaruhi mental seseorang. Ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan sering kali terjadi karena tuntutan dan ekspektasi yang diberikan oleh lingkungan sosial, keluarga maupun diri sendiri. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan gelisah dan menyalahkan diri sendiri, selain itu hal tersebut akan membuat mental seseorang untuk menghindari dan cenderung tidak mempunyai keberanian yang kuat dalam menghadapi sesuatu. Ketakutan akan kegagalan juga memicu seseorang tidak berani mencoba sesuatu hal yang baru.

Data pada kuisioner juga menunjukkan bahwa dukungan dari teman dekat maupun keluarga sangatlah penting. Hasil kuisioner dari responden menunjukkan bahwa sebanyak 101 orang (82%) pada responden memiliki teman dekat untuk bercerita dan 91 orang (74,6%) mendapat dukungan dari keluarga untuk mengatasi kesehatan mental. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak dan sangat berperan penting bagi perkembangan mental anak (Djayadin & Munastiwi, 2020). Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya.

Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga. Sedangkan teman sebaya adalah suatu kelompok dari orang-orang yang seusia dan memiliki status yang sama, dengan siapa umumnya seseorang berhubungan atau bergaul (Damsar, 2011). Dukungan dari teman dekat dan keluarga membuat seseorang yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran merasa diperhatikan dan disayangi oleh orang sekitarnya. Persahabatan merupakan hubungan yang melibatkan kesenangan, kepercayaan, saling mendukung dan perhatian (Fangidae & Antika, 2023). Tidak hanya itu, adanya teman dekat maupun keluarga yang mampu menjadi tempat bercerita membuat orang yang mengalami kecemasan dan khawatir dapat merasa lebih tenang dengan berbagi cerita apa yang mereka rasakan dan hal yang membuat mereka cemas. Solusi yang diberikan oleh orang terdekat akan membuat seseorang yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran menjadi punya cara dalam menangani masalahnya sehingga tidak menimbulkan perasaan menyalahkan diri sendiri bahkan yang lebih berat yaitu gangguan mental. Selain itu menurut Hanurawan (2012), Pengorganisasian masalah dan perencanaan tindakan pemecahan masalah secara cermat dapat membantu orang meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya.

Seseorang yang tidak memiliki teman bercerita seperti teman dekat maupun keluarga akan sulit melakukan komunikasi dengan orang lain. Mereka akan cenderung memendam segala perasaan dan pikiran mereka untuk dikonsumsi sendiri. Hal tersebut akan membuat mereka terus gelisah dan terus merasa gagal. Apabila tidak ditangani, hal tersebut dapat membuat seseorang mengalami gangguan mental. Mereka akan cenderung mencari pelampiasan lain untuk menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan. Tindakan yang mereka lakukan dapat berupa melukai diri sendiri hingga yang terberat ialah percobaan untuk mengakhiri hidup. Kesulitan berkomunikasi kepada orang lain juga memicu seseorang kehilangan kepercayaan diri untuk mengungkapkan hal – hal yang ia alami.

Tabel 4. Tabulasi Data Analisis Dampak Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Sehari -hari

No.	Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	%
1.	Apakah Anda kehilangan minat untuk melakukan kegiatan sehari – hari?	a) Ya	29	23,8%
		b) Tidak	93	76,2 %
2.	Apakah Anda sering merasa lelah secara fisik dan mental ?	a) Ya	61	50%
		b) Tidak	61	50%
3.	Apakah Anda merasa kesepian satu minggu terakhir ini ?	a) Ya	80	65,6%
		b) Tidak	42	34,4 %
4.	Apakah Anda memiliki harapan yang dicapai ?	a) Ya	119	95,5%
		b) Tidak	3	4,3%
5.	Apakah Anda pernah merasa kehilangan suatu harapan?	a) Ya	89	73%
		b) Tidak	33	27 %
6.	Seberapa sering Anda kesulitan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan sehari – hari	a) Selalu	3	2,4%
		b) Sering	12	9,8%
		c) Kadang – kadang	47	38,5%
		d) Jarang	50	41,1%
		e) Tidak Pernah	10	8,2%
7.	Apakah menurut Anda, Anda memiliki kesehatan mental yang baik ?	a) Ya	89	73%
		b) Tidak	33	27 %

Kecemasan dan kekhawatiran tidak hanya membuat seseorang menjadi tidak percaya diri saja namun juga mengganggu keseharian dan fokus seseorang. World Health Organization (WHO,2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Menurut Hanurawan & Diponogoro (2005), kesehatan mental memiliki implikasi pada kapasitas individu untuk mampu menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan antara aktivitas-aktivitas

kehidupan dan upaya untuk mencapai daya tahan untuk terus hidup. Kesehatan mental dianggap sebagai sebuah kondisi dan gambaran seseorang yang meliputi emosional, psikologis dan sosial. Oleh karena itu kondisi tersebut sangat mempengaruhi perilaku, pemikiran hingga tindakan seseorang. Selain itu kesehatan mental yang baik ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk bekerja secara produktif dan bermanfaat ditempat kerja, keluarga, komunitas, dan di antara teman (Aziz, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang dengan mental yang sehat akan dapat lebih baik dan optimal dalam menjalani berbagai kegiatan serta memiliki tingkat fokus yang cukup baik. Sedangkan orang yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran akan cenderung merasa tidak semangat dalam melakukansesuatu.

Mereka juga akan cenderung tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu. Tidak hanya berpengaruh kepada pikiran dan emosional, kesehatan mental juga amat sangat berpengaruh kepada kondisi fisik seseorang. Orang yang memiliki mental sehat akan cenderung bersikap positif, mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta memiliki kinerja dan yang positif. Sedangkan seseorang yang mengalami depresi, kecemasan dan kekhawatiran cenderung tidak bersemangat dalam melakukan sesuatu serta mudah lelah fisiknya. Menurut Aulthouse et al. (2017) menjelaskan bahwa kesehatan mental yang positif memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam diri seseorang ternyata berhubungan dengan harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular penyakit yang lebih rendah, dan rekoveri yang lebih baik apabila seseorang mengalami suatu keadaan sakit. Maka dari itu mental yang sakit akan mengganggu kinerja seseorang dan mengurangi produktivitas dalam kegiatan sehari - hari. Kami juga memahami bahwa penelitian pada artikel ini sejalan dengan penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa masalah kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan dapat menjadi isu serius yang memengaruhi kesehatan mental dan fisik individu. Dukungan sosial, terutama dari teman dekat dan keluarga sangatlah memiliki peran yang penting dalam membantu mengatasi tantangan ini, sedangkan kurangnya dukungan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan mental perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara keseluruhan. Kesehatan mental juga amat sangat perlu diperhatikan untuk menciptakan sikap positif dan produktivitas pada kinerja juga akan meningkat. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk mengetahui informasi mengenai kesehatan mental masyarakat yang datanya diambil dari responden pada kuisioner. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam sampel, lokasi dan waktu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulthouse, M., Kolbert, J. B., Bundick, M. J., & Crothers, L. M. (2017). Positive Psychology and Career Development. *Journal of School Counseling, 15*(15), 1–15.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9*(1), 1–10.
- Aziz, R. (2015). Aplikasi model Rasch dalam pengujian alat ukur kesehatan mental di tempat kerja. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, 12*(2), 29–39.
- Damsar, D. (2011). *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. Kencana.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 4*(2), 160–180.
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 12*(1), 79–85.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 14*(2), 93.

- Hanurawan, F., & Diponogoro, A. M. (2005). *Psikologi sosial terapan dan masalah-masalah sosial*. UAD Press.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Lindinger-Sternart, S. (2015). Help-seeking behaviors of men for mental health and the impact of diverse cultural backgrounds. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 3(1), 1.
- Livana, P. H., Ayuwatini, S., Ardiyanti, Y., & Suryani, U. (2019). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 60–63.
- Lubis, N., Krisnani, H., & Fedryansyah, M. (2015). Pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa dan keterbelakangan mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3).