

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN KUALITAS HIDUP PADA MAHASISWA TINGKAT II DI UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

The Relationship of Mental Health Literacy with Quality of Life in Level II Students at Al-Irsyad University Cilacap

Maulina Lulu Issyifa¹, Trimeilia Suprihatiningsih², Kasron³

¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email : luluissyifa@gmail.com

ABSTRAK

Literasi kesehatan mental merupakan pemahaman, keyakinan, serta kemampuan individu dalam mengelola kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi aspek krusial dalam kehidupan dan menjadi kunci untuk meraih kualitas hidup yang optimal. Kualitas hidup mengacu pada penilaian terhadap aspek kehidupan meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 82 mahasiswa diperoleh menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner MHLQ untuk mengukur literasi kesehatan mental dan kuesioner WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup. Uji analisis menggunakan uji statistik *rank spearman*. Hasil analisis sebagian besar mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental tinggi (85,4%) dan kualitas hidup tinggi (59,8%). Terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup dengan kekuatan hubungan rendah dan arah hubungan searah ($p \text{ value} = 0,044 < \alpha 0,05$, $Rho = 0,223$).

Kata kunci : Literasi kesehatan mental, Kualitas hidup

ABSTRACT

Mental health literacy is an individual's understanding, belief and ability to manage mental health. Mental health is a crucial aspect of life and is the key to achieving optimal quality of life. Quality of life refers to the assessment of aspects of life including physical, psychological, social, and environmental aspects. This study aims to analyze the relationship between mental health literacy and quality of life. The design of this research is quantitative research with a cross sectional approach. The total sample of 82 students was obtained using the cluster random sampling technique. The research instrument consists of the MHLQ questionnaire to measure mental health literacy and the WHOQOL-BREF questionnaire to measure quality of life. The analysis test uses the spearman rank statistical test. The results of the analysis show that most students have high mental health literacy (85.4%) and high quality of life (59.8%). There is a relationship between mental health literacy and quality of life with a low strength of relationship and a unidirectional relationship ($p \text{ value} = 0,044 < \alpha 0,05$, $Rho = 0,223$).

Keywords: Mental health literacy, Quality of life