

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Psikologis Karyawan di PT D'ands Anugerah Sejahtera

Adelia Agustina Putri¹, Qesi Rindiani Kartini², Seni Estriani³, Sri Mulyeni⁴

Universitas Nasional Pasim, Indonesia

adeliaagustinaputri151@gmail.com¹, gessyrindiani@gmail.com²,
estrianiseni255@gmail.com³ srimulyeni88@gmail.com⁴

Abstract

Mental health literacy is essential to maintaining employee productivity, health, and happiness in the work environment. The purpose of this study is to determine the level of workers' knowledge about mental health and the elements that affect it. This research makes use of a quantitative method by conducting a survey of 35 employees of PT D'ands Anugerah Sejahtera. Data was gathered using testing the validity and credibility of the questionnaire, which was then analyzed using simple linear regression with the help of SPSS statistical software. All questionnaire items were found to be valid (r count > 0.334) and reliable (Cronbach's Alpha > 0.6). The results of the simple linear regression analysis show that mental health literacy has a major impact on readiness to face psychological disorders, with a regression coefficient of 0.932 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that improving employees' mental health literacy can enhance their readiness in order to manage psychological stress at work.

Keywords :

Mental Health; Mental Health Literacy; Mental Disorders; Psychological Prevention.

Abstrak

Literasi kesehatan mental sangat penting untuk menjaga produktivitas, kesehatan, dan kebahagiaan karyawan dalam lingkungan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat pengetahuan pekerja tentang kesehatan mental dan unsur-unsur yang berdampak padanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan survei terhadap 35 karyawan PT D'ands Anugerah Sejahtera. Pengumpulan data dilakukan melalui pengujian validitas dan kredibilitas kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Dalam pengujian ini seluruh item menunjukkan nilai valid (r hitung $> 0,334$) dan reliabel (Cronbach's Alpha $> 0,6$). Hasil dari analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap kesiapan menghadapi gangguan psikologis, dengan koefisien regresi 0,932 dan menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental karyawan dapat meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Literasi Kesehatan Mental; Gangguan Mental; Pencegahan Psikologi

Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 77

Doi : prefix doi :

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam menunjang kualitas hidup manusia. Saat individu berada dalam kondisi mental yang stabil, maka berbagai fungsi hidup lainnya juga akan berjalan secara optimal. Kondisi mental yang baik tidak dapat dipisahkan dari tubuh yang sehat secara fisik. Sejumlah studi menunjukkan bahwa antara kondisi fisik dan mental terdapat keterkaitan yang erat, di mana gangguan pada tubuh sering disertai dengan gejala psikis, dan sebaliknya. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, sehat dan sakit merupakan bagian dari konsep biopsikososial yang saling memengaruhi. Pemahaman seseorang terhadap kondisi sehat dan sakit, baik jasmani maupun mental, mencerminkan kesadaran diri serta kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan sosialnya. (Putri et al., 2015)

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018), menyebutkan bahwa 9,8% masyarakat Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional. Persentase ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 6,0%. Pandemi COVID-19 juga memperburuk kondisi ini, menurut data yang dikumpulkan pada Maret 2022 oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), 82,5% dari peserta swaperiksa mengalami gangguan psikologis. Ini adalah peningkatan dari 80,4% pada tahun 2020 dan 70,7% pada tahun 2019. Gangguan tersebut mencakup kecemasan, depresi, trauma, hingga pikiran untuk bunuh diri.

Salah satu penyebab meningkatnya gangguan mental adalah kurangnya perhatian terhadap aspek kesehatan mental. (World Health Organization, 2022). Selama bertahun-tahun, orang sering mengabaikan bahwa kesehatan fisik dan mental sama pentingnya. Padahal keduanya memiliki peran yang sama pentingnya dalam mendukung keberlangsungan hidup manusia. Minimnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental disebabkan oleh rendahnya tingkat pemahaman atau literasi terhadap isu-isu psikologis.

Di Indonesia, literasi kesehatan mental masyarakat masih tergolong rendah (Novianty, 2018). Literasi ini merujuk pada sejauh mana individu memiliki pengetahuan dan kepercayaan mengenai gangguan mental, yang memungkinkan mereka untuk mengenali,

mengatasi, serta mencegah kondisi tersebut (Jorm et al., 1997). Literasi kesehatan mental mencakup beberapa aspek, antara lain: (a) pemahaman terhadap cara pencegahan gangguan mental, (b) kemampuan mengenali saat gangguan mulai muncul, (c) informasi mengenai pilihan perawatan dan bantuan yang tersedia, (d) strategi bantuan mandiri untuk gangguan ringan, dan (e) keterampilan dasar memberikan pertolongan pertama kepada individu yang mengalami krisis psikologis. Rendahnya literasi ini dapat berakibat pada kurangnya kesiapan seseorang saat menghadapi gangguan mental, termasuk kemungkinan menolak kenyataan atau enggan mencari pertolongan. (Ellyana Dwi Farisandy et al., 2023)

Remaja yang bekerja di PT D'ands Anugerah Sejahtera menghadapi berbagai tekanan dari kehidupan pribadi maupun pekerjaan mereka selama fase perkembangan emosional yang sangat rentan. Mereka kesulitan mengenali gejala stres atau gangguan mental lainnya karena tidak memahami kesehatan mental, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup mereka. Sehingga penting untuk melakukan penelitian tentang tingkat literasi kesehatan mental kelompok ini, serta faktor-faktor yang memengaruhinya, karena ini akan memungkinkan perusahaan untuk memberikan informasi yang membantu meningkatkan kesejahteraan mental karyawannya.

Kesehatan mental adalah kondisi psikologis yang memungkinkan setiap aspek dirinya berkembang dengan optimal, baik fisik, emosional, maupun intelektual, dan selaras dengan pertumbuhan sosialnya. Seseorang yang memiliki kesehatan mental dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Menurut World Health Organization, kesehatan mental yaitu mengatasi stres, bekerja secara produktif, menyadari potensi dirinya, dan berkontribusi kepada masyarakat. Istilah lain yang digunakan untuk menggambarkan konsep ini antara lain mental hygiene, mental health, dan psycho-hygiene, walaupun dalam praktiknya, istilah mental health merupakan yang paling umum digunakan (Diana, 2020). Orang yang tergolong sehat secara mental memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1). Bebas dari gangguan kejiwaan, baik dalam bentuk neurosis maupun psikosis.
- 2). Mampu melakukan penyesuaian diri secara efektif.
- 3). Dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki secara maksimal.

4). Mampu meraih kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain.

Agar tercapai tujuan kesehatan mental, maka diperlukan berbagai upaya yang hendaknya dilakukan oleh masing-masing individu, diantaranya adalah usaha preventif, suportif, amelioratif, dan preservative. Berikut ini adalah beberapa contoh tindakan yang merupakan bagian dari kesehatan mental:

- a) Prevention : Fungsi ini bertujuan untuk mencegah munculnya gangguan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan dengan menjaga kesehatan fisik serta memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti rasa aman, penghargaan, kasih sayang, dan aktualisasi diri. Jika kebutuhan ini terpenuhi, maka individu akan lebih mampu mengembangkan potensinya secara optimal dan menjaga kesehatan mentalnya.
- b) Amelioration : Fungsi ini berkaitan dengan peningkatan kemampuan individu dalam beradaptasi dan mengendalikan mekanisme pertahanan dirinya. Contohnya, anak-anak yang menunjukkan perilaku bermasalah seperti tantrum, agresi, atau kebiasaan mengemut jempol, memerlukan pendekatan amelioratif untuk memperbaiki perkembangan psikologis mereka.
- c) Preservation berarti usaha mempertahankan dan membentuk kondisi mental yang sehat agar individu mampu mengurangi hambatan dalam proses perkembangannya. Tidak semua orang memiliki kesempatan untuk mencapai kesehatan mental yang ideal dengan cepat; sebagian orang memerlukan upaya lebih karena memiliki hambatan perkembangan mental. Sehingga, setiap individu memiliki perbedaan dalam menjalankan fungsi-fungsi kesehatan mental, baik itu pencegahan, perbaikan, maupun pemeliharaan (Diana, 2020)

Literasi kesehatan mental adalah tingkat pemahaman dan kepercayaan seseorang tentang gangguan kejiwaan yang dapat membantu mengenali, mengidentifikasi dan menghindari gangguan kesehatan mental. Pemahaman tentang cara mencegah gangguan, kemampuan untuk mengetahui kapan gangguan mulai muncul, pengetahuan tentang bantuan dan perawatan alternatif yang tersedia, kemampuan untuk memberikan pertolongan pertama psikologis kepada individu yang mengalami krisis, serta kemampuan untuk menggunakan strategi yang efektif untuk menangani masalah kecil secara mandiri.

World Health Organization (WHO) telah menetapkan promosi kesehatan mental sebagai salah satu prioritas dalam agenda kesehatan masyarakat global karena kesehatan mental berkontribusi terhadap stabilitas sosial, produktivitas masyarakat, dan ketenangan dan keseimbangan di lingkungan. Oleh karena itu, meningkatkan literasi tentang kesehatan mental adalah langkah penting dan sejalan dengan kebijakan World Health Organization (WHO). Promosi ini dilakukan untuk memastikan bahwa orang dengan gangguan mental dapat segera mendapatkan bantuan yang tepat dan berbasis bukti ilmiah, serta mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dari keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, baik upaya pencegahan individu maupun pelayanan kesehatan mental yang dikelola oleh pemerintah akan sangat menguntungkan masyarakat secara keseluruhan. (Handayani et al., 2020)

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara literasi kesehatan mental dengan kesiapan individu dalam menghadapi permasalahan psikologis. Metode ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data yang objektif, dapat diukur secara statistik, dan memberikan hasil yang akurat. Penelitian korelasional menggunakan dua variabel utama; fokus utamanya adalah mengevaluasi bagaimana keduanya berinteraksi satu sama lain. Kesehatan mental adalah variabel bebas (X) dan gangguan psikologis adalah variabel terikat (Y) (Rachman, Purnomo, 2013). Populasi: Seluruh karyawan di PT D'ands Anugerah Sejahtera berusia di atas 15 tahun. Jumlah karyawan yang berusia 15 tahun keatas berjumlah 35, sehingga jumlah sampel sebanyak 35 orang. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan program statistik seperti SPSS. Langkah-langkah analisis: Uji Validitas dan Reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach's Alpha, Analisis Deskriptif untuk mengetahui distribusi data responden dan tingkat literasi kesehatan mental secara umum, Uji Korelasi Pearson adalah untuk menemukan hubungan antara komponen literasi kesehatan mental dan kesiapan menghadapi gangguan psikologis. Jika diperlukan, dapat digunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui bagaimana variabel X berkontribusi pada variabel Y.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validasi

Uji validitas dilakukan untuk memastikan apakah alat yang digunakan memiliki kemampuan untuk mengukur variabel yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, setiap item dinilai validitasnya dengan memeriksa korelasi Pearson (r hitung) dan membandingkannya dengan r tabel. Dalam kasus di mana r hitung lebih besar dari r tabel, maka item tersebut dianggap valid. Dengan 35 responden dan tingkat signifikansi 5%, nilai r tabel adalah 0,334.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Kesehatan Mental (X)	X1	0,698	0,334	Valid
	X2	0,674	0,334	Valid
	X3	0,565	0,334	Valid
	X4	0,725	0,334	Valid
	X5	0,588	0,334	Valid
Gangguan Psikologis (Y)	Y1	0,813	0,334	Valid
	Y2	0,671	0,334	Valid
	Y3	0,423	0,334	Valid
	Y4	0,614	0,334	Valid
	Y5	0,738	0,334	Valid

Semua item yang diuji dari 1 hingga 5 menunjukkan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel, berdasarkan hasil uji validitas variabel Kesehatan Mental (X), (nilai r hitung berkisar antara 0,565 hingga 0,725, $> 0,334$). Oleh karena itu, semua komponen masuk akal dan dapat digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental responden. Ini menunjukkan bahwa elemen yang ingin diukur dapat digambarkan secara konsisten dan relevan oleh masing-masing pertanyaan dalam variabel.

Sementara itu, pada variabel Gangguan Psikologis (Y), lima item yang diuji 1 sampai 5 juga menunjukkan hasil yang valid. Item Y1 memiliki nilai 0,813 dan Item Y3 memiliki nilai terendah 0,423, keduanya tetap berada di atas nilai r tabel 0,334. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel Y dapat digunakan karena semua item memenuhi kriteria validitas. Jadi, semua alat yang disertakan dalam kuesioner ini berfungsi dengan baik dan dapat digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa konsisten dan stabil data instrumen penelitian ketika digunakan untuk pengukuran berulang. Salah satu metode yang umum digunakan dalam pengujian reliabilitas adalah Cronbach's Alpha, yang mengukur tingkat konsistensi internal antar item dalam satu variabel. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari ambang batas yang ditetapkan. Dalam penelitian ini, digunakan ambang batas sebesar 0,6, yang merupakan standar minimal untuk menunjukkan reliabilitas yang cukup dalam penelitian sosial.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Ambang Batas	Keterangan
Kesehatan Mental (X)	0,655	0,6	Reliabel
Gangguan Psikologis (Y)	0,654	0,6	Reliabel

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel Kesehatan Mental (X) menerima nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,655, di atas ambang batas 0,6. Artinya, instrumen yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental memiliki konsistensi dan dapat diandalkan untuk mengevaluasi konsep yang dimaksud.

Begitu pula pada variabel Gangguan Psikologis (Y), yang memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,654. Karena nilainya berada di atas ambang batas, instrumen ini dianggap dapat diandalkan. Dengan demikian, setiap instrumen dalam kuesioner penelitian

ini memiliki tingkat validitas dan akurasi yang tinggi, yang berarti bahwa mereka dapat digunakan untuk mendapatkan data yang akurat dan konsisten.

Uji Hipotesis

Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji regresi dilakukan untuk mengetahui apakah Kesehatan Mental (X) berpengaruh terhadap Gangguan Psikologis (Y). Hasil analisis ini ditunjukkan melalui nilai koefisien regresi yang menggambarkan besar pengaruh, nilai t sebagai uji parsial, dan nilai signifikansi (Sig.) untuk menguji hipotesis. Model regresi linier sederhana dapat dibuat dengan menggunakan persamaan berikut:

$$Y = a + bX$$

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Coefficients ^a							
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
Model		B	Std. Error	Beta	tHitung	tTabel	Sig.
1	(Constant)	1.211	2.714		.446		.658
	Literasi Kesehatan Mental (X)	.932	.138	.763	6.774	2.0345	.000
a. Dependent Variable: Kesiapan Menghadapi Gangguan Psikologis (Y)							

a. Dependent Variable: Kesiapan Menghadapi Gangguan Psikologis (Y)

Berdasarkan hasil output SPSS, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 1,211 dan koefisien regresi variabel X sebesar 0,932. Maka persamaan regresi liniernya adalah:

$$Y = 1,211 + 0,932X$$

Persamaan ini berarti setiap peningkatan satu satuan pada Kesehatan Mental (X) akan mengarah pada peningkatan Gangguan Psikologis (Y) sebesar 0,932 satuan, jika variabel lain tidak berubah. Nilai konstanta sebesar 1,211 menunjukkan nilai kesiapan psikologis saat tingkat literasi kesehatan mental berada pada nilai nol.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar 6,774 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang berarti Kesehatan Mental berdampak besar pada Gangguan Psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mental, keberhasilan, dan kesiapan seseorang untuk menghadapi gangguan psikologis sangat penting. Temuan ini sejalan dengan teori dari (Chao et al., 2020) mengenai mental health literacy, yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang mendalam tentang masalah kesehatan mental cenderung lebih mampu mengidentifikasi gejala, mencari pertolongan yang sesuai, serta memiliki pandangan yang positif terhadap proses perawatan dan pemulihan. Dalam konteks ini, individu yang sangat memahami kesehatan mental akan lebih siap secara psikologis untuk merespons tekanan atau gejala gangguan mental, karena mereka memiliki informasi yang cukup tentang bagaimana menangani atau mencari bantuan yang relevan. Hal ini menekankan bahwa kesiapan menghadapi stres dan gangguan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi serta sumber daya yang dimilikinya, termasuk pengetahuan dan pemahaman (Hardiyanti & Permana, 2019).

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah remaja akhir hingga dewasa muda, yaitu kelompok usia yang sedang mengalami masa pencarian jati diri serta proses kemandirian emosional. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi sangat penting dalam membantu mereka mengenali serta mengelola tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, sosial, dan pribadi (Hastuti et al., 2021).

Secara keseluruhan, salah satu cara preventif yang efektif untuk mengurangi kemungkinan terkena gangguan psikologis adalah dengan meningkatkan literasi tentang kesehatan mental, terutama bagi orang muda dan wilayah di mana layanan psikologis tidak tersedia. Intervensi berbasis edukasi juga dapat membantu meningkatkan daya tahan mental masyarakat dan kesejahteraan psikologis umumnya.

4. KESIMPULAN

Menurut hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap kesiapan seseorang untuk menghadapi gangguan psikologis. Semakin memahami masalah kesehatan mental seseorang, semakin baik mereka merespons, mengelola, dan mencari bantuan ketika mereka menghadapi tekanan atau gangguan psikologis. Alat penelitian telah ditunjukkan valid dan dapat diandalkan, dan hasil uji regresi menunjukkan bahwa kedua variabel sangat berhubungan satu sama lain. Hasil ini

menunjukkan bahwa pembelajaran kesehatan mental harus terus ditingkatkan untuk mencegah gangguan mental, terutama pada individu yang rentan. Sehingga, program literasi kesehatan mental yang berkelanjutan dan sistematis sangat penting untuk membangun individu yang lebih siap secara emosional dan mental untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Chao, H. J., Lien, Y. J., Kao, Y. C., Tasi, I. C., Lin, H. S., & Lien, Y. 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(3), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030948>
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March).
- Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, & Jennifer Shalom Pontoh. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- 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. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). Strategi coping terhadap stress kerja pada perawat di rumah sakit: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Penerbit Andi.
- Novianty, A. (2018). Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental. *Analitika*, 9(2), 68. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1136>
- Organization, W. H. (2022). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-*

being, 2022 revision. World Health Organization.

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>

Rachman, Purnomo, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Issue January).