

## STUDI AWAL : GAMBARAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PENGGUNA TEKNOLOGI

<sup>1</sup>Dita Rachmayani, <sup>2</sup>Yunita Kurniawati

Jurusan Psikologi, FISIP, Universitas Brawijaya Malang

1dh33ta@ub.ac.id

**Abstraksi.** Pertumbuhan remaja saat ini tidak lepas dari penggunaan teknologi dalam aktivitas hidupnya. Hal ini disebabkan karena teknologi dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan remaja, seperti berkomunikasi, eksistensi serta pencarian informasi. Salah satu informasi penting yang dibutuhkan yaitu mengenai kesehatan mental. Literasi kesehatan mental merupakan pemahaman dan keyakinan individu terkait dengan gangguan mental serta prevensinya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengeksplorasi literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi. Sejumlah 150 remaja berpartisipasi, dengan mengisi survei dalam bentuk pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memberikan label-label khusus terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, merasa takut dan menganggap bahwa mereka berbahaya bagi orang lain. Terkait dengan penggunaan internet, pada remaja perempuan lebih banyak menggunakan internet untuk mencari informasi terkait kesehatan mental dibandingkan dengan remaja laki-laki. Secara umum, remaja memahami tindakan preventif terjadinya gangguan mental dan tindakan dalam memberikan informasi kepada masyarakat.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Literasi, Mental, Teknologi

### PENDAHULUAN

Setiap individu dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan apabila terpenuhi kebutuhan secara biologis dan psikologis, termasuk di dalamnya ialah kesehatan. Hal ini dapat dipahami dengan mudah dimana dengan raga yang sehat, namun secara psikologis individu mengalami kesedihan dan kekecewaan tentu ia tidak merasa bahagia. Begitupula sebaliknya, jika individu dengan raga yang sakit, maka tetap ia tidak merasakan kebahagiaan. Oleh sebab itu, posisi kesehatan baik secara fisik dan psikologis sangat penting bagi setiap individu.

Sayangnya, masyarakat masih lebih mudah memahami mengenai kesehatan secara fisik, terkait dengan gejala, penyebab dan pencegahannya. Jika mengalami keluhan fisik pun, masyarakat tidak segan untuk datang ke puskesmas / rumah sakit terdekat. Sebaliknya tidak dengan kesehatan secara psikologis. Misalnya, gejala yang timbul pada

diri individu dapat meliputi keringat dingin, jantung berdetak kencang, sulit tidur yang yang kemungkinan penyebab sebenarnya terkait dengan permasalahan psikologis yaitu individu mengalami kecemasan. Melalui gejala tersebut, masyarakat tidak serta merta akan datang meminta bantuan kepada psikolog, namun ke dokter. Hal ini tentu kurang dapat membantu permasalahan utama yang terjadi pada diri individu. Ditambah dengan adanya stigma negatif dari masyarakat terkait dengan menjalani pengobatan ke psikolog atau psikiater, seperti pemberian label “sakit jiwa”, “gila” yang berakibat diasingkan atau dijauhi oleh lingkungan di sekitarnya, bahkan menghambat proses penyembuhan bagi penderita (Lestari & Wardhani, 2014). Selain itu, program layanan kesehatan oleh pemerintah dinilai masih kurang optimal pada penderita gangguan jiwa (Anonim, 2016; Linggasari, 2015).

Menanggapi permasalahan diatas, maka perlu adanya cara untuk mengubah cara pandang masyarakat terkait dengan kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil penelitian Sulistyorini, Widodo, & Zulaicha(2013)menemukan bahwa semakin tinggi pengetahuan masyarakat tentang gangguan jiwa, maka sikap positif masyarakat juga semakin tinggi. Hal ini berarti, stigma negatif yang muncul di masyarakat mengenai gangguan jiwa disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang gangguan jiwa. Sehingga dapat dipahami bahwa pemahaman terkait kesehatan mental bagi masyarakat sangat penting.

Jorm pada tahun 1977, mengemukakan konsep literasi kesehatan mental yang merujuk pada pengertiannya yaitu pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental terkait rekognisi, manajemen ataupun prevensi(Jorm, 2000).Hal ini berarti bahwa individu yang dengan literasi kesehatan mental memiliki pengetahuan tentang gangguan jiwa, penyebab, gejala maupun penanganannya. Literasi kesehatan mental (Jorm, 2000) terdiri dari beberapa komponen yang meliputi : 1) kemampuan untuk merekognisi gangguan spesifik atau perbedaan dari tipe distress psikologis, 2) pengetahuan dan keyakinan mengenai faktor risiko dan penyebab, 3) pengetahuan dan pemahaman mengenai intervensi *self-help*, 4) pengetahuan dan keyakinan mengenai ketersediaan bantuan profesional, 5) sikap terhadap mencari pertolongan yang tepat, dan 6) pengetahuan bagaimana mencari informasi tentang kesehatan mental.

Beberapa penelitian telah berusaha mengidentifikasi literasi kesehatan mental di masyarakat, terutama terkait dengan gangguan kecemasan, gangguan kepribadian dan gangguan skizofrenia(Coles, et al, 2016; Furnham & Lousley, 2013; Koutoufa & Furnham, 2014; McCarthy, Bruno, & Fernandes, 2011; Melas, Tartani, Forsner, Edhborg, & Forsell, 2013; Wu, Liu, Chang, & Sun, 2014). Sayangnya, di Indonesia sendiri

masih jarang ditemukan. Sehingga sampai saat ini belum ada mengenai gambaran literasi kesehatan mental di Indonesia.

Secara umum, telah diketahui bahwa setiap individu punya potensi untuk mengalami gangguan jiwa, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Pada anak-anak, masih terlalu dini untuk memahami kesehatan mental, sehingga penelitian lebih berfokus pada remaja. Hal ini disebabkan pada remaja, perkembangan kognitifnya sudah mampu menerima informasi secara abstrak dan rasional serta dapat mengolah informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.Selain itu,untuk prevensi dini sebelum terjadi gangguan jiwa pada saat dewasa. Sehingga remaja juga perlu memahami kesehatan mental.

Terkait dengan remaja, beberapa hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Coles, et al., 2016; Furnham, Cook, Martin, & Batey, 2014;Furnham & Lousley, 2013; Gibbons, Thorsteinsson, & Loi, 2015; Melas, Tartani, Forsner, Edhborg, & Forsell, 2013). Hal ini disebabkan remaja perempuan lebih memiliki kesadaran untuk memahami gangguan jiwa, terutama mereka lebih berisiko mengalami gangguan jiwa dibandingkan dengan laki-laki (Furnham & Lousley, 2013).

Selain itu, remaja saat ini sangat didukung oleh akses informasi yang mudah melalui teknologi, yaitu internet. Bahkan, Tapscott (2009) menggunakan istilah *net generation*, untuk menggambarkan bahwa remaja saat ini tumbuh dan berkembang seiring dengan perkembangan teknologi sehingga internet sudah menjadi bagian dari kehidupannya. Remaja menggunakan internet untuk untuk menjalin relasi dengan orang lain dan juga mencari informasi. (Burns, Davenport, Durkin, Luscombe, & Hickie, 2010). Melalui internet tersebut, semestinya remaja mudah untuk mengakses informasi mengenai kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, diiringi dengan mudahnya akses teknologi saat ini. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi. Melalui penelitian ini diharapkan sebagai langkah awal untuk dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja, dapat mereduksi stigma gangguan jiwa di masyarakat dan juga mempercepat proses intervensi pada individu dengan gangguan jiwa(Li, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis fakta dan karakteristik dari populasi tertentu (Dulock, 1993). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi.

### **Subjek Penelitian**

Sejumlah 150 (43 Laki-laki; 107 Perempuan) remaja berpartisipasi menjadi subjek penelitian dengan rentang usia 18 – 24 tahun). Adapun persyaratan menjadi subjek penelitian ialah menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari.

### **Identifikasi Variabel dan Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survey dalam bentuk pertanyaan terbuka terkait dengan literasi kesehatan mental. Pertanyaan terbuka dibawah ini disusun sesuai dengan komponen literasi kesehatan mental menurut Jorm (2000) yaitu 1) kemampuan

untuk merekognisi gangguan spesifik atau perbedaan dari tipe distress psikologis, 2) pengetahuan dan keyakinan mengenai faktor risiko dan penyebab, 3) pengetahuan dan pemahaman mengenai intervensi *self-help*, 4) pengetahuan dan keyakinan mengenai ketersediaan bantuan professional, 5) sikap terhadap mencari pertolongan yang tepat, dan 6) pengetahuan bagaimana mencari informasi tentang kesehatan mental. Namun, penelitian ini masih membahas literasi kesehatan mental secara umum (tidak membahas secara spesifik mengenai salah satu gangguan jiwa) sehingga pada komponen 1 tidak digali terlebih dahulu. Selanjutnya, berdasarkan komponen ke 2-5 maka disusunlah pertanyaan yang akan digunakan yaitu :

- a. Bagaimana pandangan anda terkait pada individu dengan gangguan jiwa?
- b. Menurut anda, bagaimana gangguan jiwa dapat terjadi pada diri individu?
- c. Apakah anda sering mencari informasi terkait dengan gangguan jiwa melalui internet?
- d. Bagaimana penanganan yang tepat bagi individu yang mengalami gangguan jiwa?
- e. Menurut anda, bagaimana prevensi yang tepat dalam menghadapi gangguan jiwa?
- f. Menurut anda, bagaimana tindakan yang tepat untuk memberikan informasi terkait dengan gangguan jiwa kepada masyarakat luas?

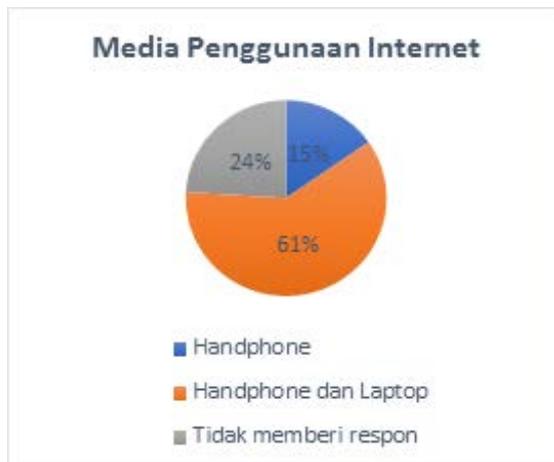
### **Prosedur dan Analisa Data**

Sesuai dengan pengertiannya, penelitian deskriptif didalamnya meliputi mengumpulkan data yang menjelaskan suatu kejadian, mengorganisasikan, mentabulasi, menggambarkan dan menjelaskan dari koleksi data tersebut(Glass & Hopkins, 1984).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Demografi

#### a. .Media penggunaan akses internet

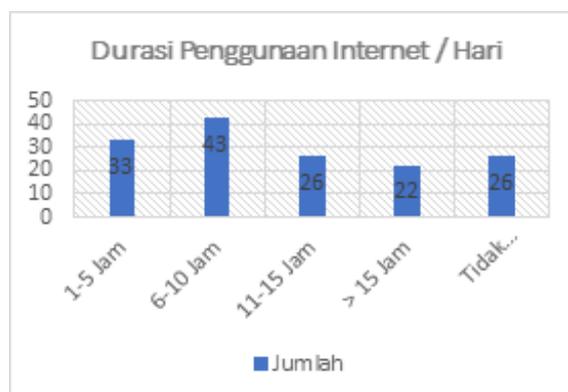


Gambar 1. Media Penggunaan Internet

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa media penggunaan internet pada remaja 61% menggunakan *handphone* dan laptop, 15% menggunakan *handphone* sementara 15% tidak memberikan respon jawaban. Sehingga dapat disimpulkan media penggunaan internet pada remaja yaitu *handphone* dan laptop.

#### b. Durasi penggunaan internet per hari

Berdasarkan gambar 2, dapat diketahui bahwa rata-rata tertinggi penggunaan internet dalam sehari yaitu berkisar antara 6-10 jam (sejumlah 43 remaja).



Gambar 2. Durasi Penggunaan internet dalam sehari

## Pandangan Remaja Mengenai Individu dengan Gangguan Jiwa

Berdasarkan hasil survei, didapatkan beberapa pandangan remaja mengenai individu yang mengalami gangguan jiwa.



Gambar 3. Pandangan remaja mengenai individu yang mengalami gangguan jiwa

Berdasarkan gambar 3, dapat dipahami bahwa 52% remaja memberikan pandangannya tentang gangguan jiwa secara umum. Beberapa masih menyebut dengan istilah “stres”, “gila”, “cacat”, “berperilaku aneh”, dan “kelainan yang tidak dapat disembuhkan”. Sementara pandangan lain memberikan definisi gangguan jiwa sebagai kelainan pada fungsi kognisi, afeksi, yang mempengaruhi fungsi sosial dalam kehidupan sehari-hari, perlu mendapatkan bantuan / penanganan khusus, dan terkadang juga dapat menyebabkan individu mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang lain. Kondisi ini menjelaskan bahwa cara pandang remaja berbeda mengenai individu yang mengalami gangguan jiwa. Masih terdapat beberapa remaja yang memberikan stigma negatif dengan memberikan label-label khusus, namun ada pula yang memahami bahwa individu dengan gangguan jiwa berbeda dengan individu yang normal karena adanya disfungsi pada fungsi sosial dan kognitif sehingga menyebabkan hendaya pada fungsi sehari-hari. Pemahaman ini sudah sesuai

dengan definisi gangguan jiwa yang dijelaskan pada Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) maupun pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) (Maslim, 2015; *American Psychiatric Association*, 2013).

Selain itu, pandangan lain remaja terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa yaitu sebanyak 27% remaja merasa aneh, jijik, takut dan kasihan ketika berhadapan dengan individu yang mengalami gangguan jiwa sehingga remaja cenderung menghindari. Mereka mempunyai persepsi bahwa individu yang mengalami gangguan jiwa itu menyeramkan dan dapat membahayakan orang lain, walaupun disisi lain juga merasa kasihan karena mereka diasingkan oleh banyak orang dan tidak mendapatkan penanganan secara langsung.

Berbeda dengan memberikan label negatif ataupun merasa takut terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, 17% remaja merasa bahwa mereka tidak layak diberikan stigma negatif, justru seharusnya memerlukan bantuan berupa dukungan sosial dan intervensi. Dukungan sosial dimulai dari keluarga dan lingkungan masyarakat. Sementara bentuk intervensi perlu diberikan agar individu dapat berubah menjadi lebih baik di dalam menjalani kehidupannya. Adapun sisanya, yaitu sebesar 4% remaja menganggap bahwa individu yang mengalami gangguan jiwa merupakan bukti kuasa dari Tuhan YME dalam menciptakan manusia berbeda-beda kondisinya.

## Pemahaman Remaja Mengenai Terjadinya Gangguan Jiwa pada Diri Individu



Gambar 4. Penyebab Terjadinya Gangguan jiwa

Berdasarkan gambar 4, dapat diperoleh informasi mengenai pemahaman tentang penyebab gangguan mental yaitu sebanyak 101 responden (53%) menjelaskan mengenai faktor biologis yang berupa pengaruh genetik, prenatal, dan kerusakan pada otak serta ketidakseimbangan neurotransmitter. Selanjutnya, 71 responden (37%) menjelaskan mengenai peran stresor, pengalaman dan lingkungan dalam pembentukan gangguan yang meliputi tekanan/ tuntutan sosial, pengalaman buruk masa lalu, stres akibat permasalahan yang tidak dapat diselesaikan. Sementara 9 responden (5%) menjelaskan pengaruh pola pikir yang tidak logis, meliputi terganggunya fungsi kognitif dan pikiran negatif. Sedangkan sisanya yaitu 8 responden (4%) menyatakan tidak tahu dan 3 responden (1%) menjelaskan peran kondisi mental yang tidak stabil seperti merasa hidupnya tidak berguna dan menutup diri.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa sebagian besar remaja sudah mengetahui bahwa penyebab gangguan jiwa dapat dikaitkan dari beberapa disfungsi tertentu, yaitu biologis, pola pikir dan lingkungan yang memberikan stressor. Sementara, kurang dari

5% remaja masih belum memahami penyebab munculnya gangguan jiwa.

### Pencarian Informasi Terkait dengan Gangguan Jiwa Melalui Internet



Gambar 5. Pencarian informasi mengenai gangguan jiwa melalui internet

Berdasarkan gambar 5 dapat diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin, dari 43 responden laki-laki sebanyak 24 responden mencari informasi terkait gangguan mental di internet dengan mengakses jurnal *online*, *blog spot*, *youtube*, *google*, *instagram*, *wikipedia*, *facebook*, dan media sosial lainnya. Sedangkan sisanya 19 responden tidak mencari informasi terkait gangguan mental.

Sementara itu, Pada wanita, dari 108 responden sebanyak 79 orang mencari informasi terkait gangguan mental, dan sisanya 29 orang tidak mencari tahu informasi mengenai gangguan mental, penggunaan internet ditujukan untuk mengakses berita, media sosial, dan untuk keperluan tugas akademik. Sehingga jika dibandingkan antara remaja laki-laki dan perempuan, penggunaan internet yang bertujuan untuk mencari informasi kesehatan mental lebih banyak dilakukan oleh remaja perempuan.

Kondisi ini yang dapat menjelaskan bahwa remaja perempuan lebih memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental dibanding remaja laki-laki, Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian (Coles, et al., 2016; Furnham, Cook, Martin, & Batey, 2014; Furnham & Lousley, 2013; Gibbons, Thorsteinsson, & Loi, 2015; Melas, Tartani,

Forsner, Edhborg, & Forsell, 2013). Ditambah, bahwa remaja perempuan lebih memiliki kesadaran untuk memahami gangguan jiwa, karena mereka lebih berisiko mengalami gangguan jiwa dibandingkan dengan laki-laki (Furnham & Lousley, 2013).

### Pemahaman Remaja Mengenai Penanganan yang Tepat Bagi Individu yang Mengalami Gangguan Jiwa



Gambar 6. Pemahaman remaja mengenai penanganan gangguan jiwa

Berdasarkan gambar 6, diketahui bahwa sebanyak 91 responden (60%) menjelaskan perlunya penanganan psikologis dan medis berupa pemberian modifikasi perilaku, konseling dan psikoterapi, seperti CBT, pendekatan humanistik dan terapi perilaku, serta pentingnya dukungan sosial. Selain itu, dapat pula diberikan penanganan berupa farmakoterapi, salah satunya dengan penggunaan obat anti-depresan.

Kemudian 48 responden (32%) menjelaskan mengenai perlunya penderita gangguan jiwa untuk mendapatkan pelayanan pada pusat rehabilitasi dan rumah sakit jiwa (RSJ) dengan tujuan mendapatkan penanganan yang tepat oleh psikolog atau psikiater. Sementara 13 responden (8%) menjawab perlunya pendampingan khusus bagi mereka, memberikan perhatian dan dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungannya serta

memperlakukan penderita gangguan mental seperti individu yang normal. Sehingga penting memberikan edukasi bagi keluarga mengenai gangguan mental. Sedangkan 3 responden lainnya menjawab tidak membutuhkan penanganan baik terapi maupun mendatangi pusat rehabilitasi/ RSJ.

Berdasarkan hasil di atas, dapat dipahami bahwa sebagian besar remaja mengetahui jika individu yang mengalami gangguan jiwa perlu mendapatkan intervensi yang tepat berupa psikoterapi maupun terapi obat melalui psikolog ataupun psikiater di pusat rehabilitasi atau di RSJ. Tidak hanya itu, remaja juga memandang perlu adanya dukungan sosial agar mereka tetap mendapatkan perlakuan yang lebih baik.

### Prevensi yang Tepat dalam Menghadapi Gangguan Jiwa

Terkait langkah pencegahan dalam menghadapi gangguan mental, Berdasarkan gambar 7, dapat diketahui bahwa sebanyak 62 responden menekankan perlunya manajemen stress dan strategi koping. 32 responden menjelaskan mengenai pentingnya pola pikir positif dan meminimalisir stres; meningkatkan pengetahuan terkait gangguan dan penyebabnya.



Gambar 7. Prevensi remaja terhadap gangguan jiwa

Sementara itu, 3 responden menjelaskan perlunya introspeksi diri dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan, serta lainnya sebanyak 37 responden menjelaskan pentingnya meningkatkan rasa syukur, menghindari sumber stres, melakukan meditasi, istirahat dan memiliki pola hidup sehat agar terhindar dari gangguan mental.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa remaja mengetahui pentingnya mengatur kondisi fisik dan psikologis agar tidak menjadi stress, sehingga perlu strategi koping yang tepat untuk pemecahan masalah, meningkatkan pola pikir yang positif, mencari referensi untuk memahami sebab-sebab munculnya gangguan mental serta meningkatkan rasa syukur pada kondisinya saat ini, juga tetap menjaga pola hidup sehat.

### Gambaran Pandangan Remaja Mengenai Tindakan yang Tepat untuk Memberikan Informasi Terkait dengan Gangguan Jiwa Kepada Masyarakat Luas

Sebagai kaum muda yang menerima Pendidikan dengan baik, remaja mempunyai peran penting di dalam memberikan informasi mengenai pemahamannya tentang gangguan jiwa kepada masyarakat. Sehingga, perlu adanya pandangan, bagi remaja cara yang tepat memberikan informasi tersebut. Pada gambar 8, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memandang perlunya sosialisasi, penyuluhan dan psikoedukasi, yang juga bisa melalui media sosial. Hal ini disebabkan bahwa mereka paham media sosial saat ini mudah digunakan oleh siapapun.



Gambar 8. Pemberian informasi yang tepat terkait dengan gangguan jiwa kepada masyarakat

Gambar 8 menunjukkan bahwa 95 responden (64%) menjelaskan pemberian sosialisasi, penyuluhan dan psikoedukasi baik berupa ceramah, video, *flyer* ataupun poster merupakan tindakan yang tepat untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gangguan mental. Kemudian 30 responden (20%) menjelaskan perlunya pemberian informasi melalui internet dan media sosial, serta 11 responden (8%) menjelaskan pentingnya baik sosialisasi secara langsung maupun menggunakan media sosial dalam pemberian informasi terkait gangguan mental. lainnya sebanyak 12 responden (8%) menjelaskan perlunya penggunaan iklan, siaran langsung dan pembuatan film terkait gangguan mental yang disiarkan di televisi serta keikutsertaan dalam seminar dan konsultasi langsung pada psikolog. Hasil ini memberikan pandangan perlunya sosialisasi, penyuluhan dan psikoedukasi pada remaja melalui media sosial, iklan maupun film yang mampu dipahami dengan mudah oleh masyarakat luas.

## SIMPULAN

Secara umum, hasil penelitian ini memberikan pandangan mengenai gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi. Sebagian remaja masih memberikan stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, sehingga cenderung menghindar. Namun, sebagian lainnya memandang bahwa individu yang mengalami gangguan jiwa memerlukan pertolongan oleh psikolog atau psikiater di pusat rehabilitasi atau Rumah Sakit Jiwa dengan menggunakan intervensi obat maupun psikoterapi, juga dukungan sosial oleh keluarga dan masyarakat. Remaja juga memahami tindakan preventif yang tepat pada mereka sehingga dapat terhindar dari terjadinya gangguan jiwa. Sementara, cara untuk memberikan informasi mengenai gangguan jiwa pada masyarakat, berbeda dengan yang disampaikan oleh Kelly, Jorm & Wright (2007) yaitu melalui kampanye komunitas pada peserta muda, intervensi berbasis sekolah dengan memberikan kemampuan perilaku mencari pertolongan dan pelatihan individual. Bagi remaja pengguna teknologi merasa perlu adanya sosialisasi dan psikoedukasi melalui media sosial, dapat berupa iklan, cuplikan film dan poster yang dengan mudah diakses oleh masyarakat.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini masih memiliki kekurangan. yaitu penelitian ini merupakan langkah awal di dalam meneliti literasi kesehatan mental, khususnya pada remaja pengguna teknologi. Oleh sebab itu masih memberikan gambaran secara umum mengenai kesehatan mental tidak berfokus pada salah satu gangguan. Sehingga pada penelitian selanjutnya, dapat lebih berfokus pada literasi kesehatan mental remaja pada setiap gangguan jiwa, Sebagai penelitian awal, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan mengevaluasi metode-metode pemberian informasi pada masyarakat, sehingga literasi kesehatan mental di masyarakat akan meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical of Mental disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Anonim. (2016, Oktober 12). *Apakah BPJS Juga Menanggung Penyakit Gangguan Kejiwaan?* Retrieved from Tabloid Bintang: <http://aura.tabloidbintang.com/articles/cantik-sehat/50064-apakah-bpjs-juga-menanggung-penyakit-gangguan-kejiwaan>
- Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. *The Medical Journal of Australia, 192 (11)*, S22-S26.
- Coles, M. E., Ravid, A., Gibb, B., George-Denn, D., Bronstein, L. R., & McLeod, S. (2016). Adolescent mental health literacy : Young people's knowledge of depression and social anxiety disorder. *Journal of Adolescence Health, 58*, 57-62.
- Dulock, H. L. (1993). Research design : Descriptive research. *Journal of Pediatric Oncology Nursing, 10 (4)*, 154-157.
- Furnham, A., & Lousley, C. (2013). Mental health literacy and anxiety disorder. *SciRes, 5*, 521-531.
- Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, M. (2014). Mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health, 13*, 146-158.
- Gibbons, R. J., Thorsteinsson, E. B., & Loi, N. M. (2015). Beliefs and attitudes toward mental illness : An examination of the sex differences in mental health literacy in a community sample. *PeerJ*, 1-15.
- Glass, G. V., & Hopkins, K. D. (1984). *Statistical methods in education and psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy : Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry, 177*, 396-401.
- Koutoufa, L., & Furnham, A. (2014). Mental health literacy and obsessive-compulsive personality disorder. *Psychiatry Research, 215*, 223-228.
- Lestari, W., & Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan penanganan penderita gangguan jiwa berat yang dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 17 (2)*, 157-166.
- Li, H. (2012). Mental health literacy, stigma and early intervention. *Asian Journal of Psychiatry, 5*, 209-210.
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Med J Aust, 187(7 Suppl)*, S26-30.
- Lingasari, Y. (2015, Maret 11). *BPJS Kesehatan Dikritik atas Layanan Pasien Gangguan Jiwa*. Retrieved from CNN Indonesia: <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20150311154600-20-38417/bpjs-kesehatan-dikritik-atas-layanan-pasien-gangguan-jiwa/>
- Maslim, R. (2015). *Buku saku diagnosis gangguan jiwa rujukan ringkas PPDGJ-III*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya.

- McCarthy, J., Bruno, M., & Fernandes, T. E. (2011). Evaluating mental health literacy and adolescent depression : What do teenagers “know?”. *The Professional Counselor, 1* (2), 133-142.
- Melas, P. A., Tartani, E., Forsner, T., Edhborg, M., & Forsell, Y. (2013). Mental health literacy about depression and schizophrenia among adolescents in Sweden. *European Psychiatry, 28*, 404-411.
- Sulistiyorini, N., Widodo, A., & Zulaicha, E. (2013). *Hubungan pengetahuan tentang gangguan jiwa terhadap sikap masyarakat kepada penderita gangguan jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Colomadu 1*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital : How the net generation is changing your world*. New York: McGraw Hill.
- Wu, C.-Y., Liu, S.-I., Chang, S.-S., & Sun, F.-J. (2014). Surveys of medical seeking preference, mental health literacy, and attitudes toward mental illness in Taiwan, 1990-2000. *Journal of Formosan Medical Association, 113*, 33-41.