

MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MELALUI PSIKOEDUKASI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

Mulyani Indrawati¹, Ikhlas Rasido², Dhevy Puswiartika³, Hasan Hasan⁴

Universitas Tadulako Sulawesi Tengah^{1,2,3,4}

e-mail: mulyaniindrawati200799@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pretest-posttest Non equivalent Control Group Design. Sampel terdiri dari dua kelompok: eksperimen dan kontrol, masing-masing terdiri dari 48 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah angket skala literasi kesehatan mental. Perlakuan menggunakan psikoedukasi pada kelompok eksperimen. Hasil analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Rata-rata skor posttest kelompok eksperimen meningkat dari 87.77 menjadi 114.13, sedangkan kelompok kontrol dari 87.40 menjadi 95.00. Temuan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Psikoedukasi, Mahasiswa Baru

ABSTRACT

This research investigates the effectiveness of psychoeducational intervention in enhancing mental health literacy among first-year students in the Guidance and Counselling program. The research employed a quasi-experimental with pretest-post test a nonequivalent control group design, using two groups: an experimental group receiving psychoeducation and a control group receiving standard treatment (with 48 students in each group). Mental health literacy scale was assessed using a validated questionnaire administered as both a pretest and a posttest measure. Statistical analysis using the Mann-Whitney U test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the experimental and control groups. The experimental group demonstrated substantial improvement, with mean scores increasing from 87.77 (pretest) to 114.13 (posttest), representing a gain of 26.36 points. In contrast, the control group showed minimal improvement, with scores rising from 87.40 to 95.00, a gain of only 7.60 points. These findings provide empirical evidence that psychoeducational intervention significantly enhances mental health literacy among first-year students.

Keywords: mental health literacy, psychoeducation, first-year students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendesak, dan Indonesia turut menghadapi tantangan signifikan dalam mengelola kesehatan jiwa masyarakatnya. Berdasarkan data dari *Mental Health ATLAS 2020* oleh WHO, Indonesia memiliki populasi sekitar 270 juta jiwa dengan beban gangguan mental yang tinggi, diukur melalui angka *Disability-Adjusted Life Years* (DALY) sebesar 4.803,7 per 100.000 penduduk (WHO, 2020). Selain itu, remaja Indonesia telah mengalami depresi sehingga 19% dari mereka berpikir untuk bunuh diri. Sebanyak empat puluh lima persen remaja bahkan telah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (Anwar, 2023, Fadhilah et al., 2024).

Kesehatan mental menjadi salah satu isu krusial dalam dunia pendidikan tinggi, terutama di kalangan mahasiswa baru yang sedang berada dalam masa transisi kritis dari sekolah menengah ke lingkungan perkuliahan. Masa ini sering kali ditandai dengan tekanan akademik, penyesuaian sosial, serta ekspektasi pribadi maupun keluarga, yang jika tidak diimbangi dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Izzah et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh Ikhlhas Rasido (2018) pasca bencana menunjukkan pentingnya intervensi psikoedukasi dalam pemulihan psikologis mahasiswa setelah mengalami bencana (Rasido, I., & Patodo, M., 2020).

Selanjutnya tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa FKIP Universitas Tadulako untuk kategori Kurang sebesar 43,43%, dan mahasiswa BK menjadi salah satu kelompok rentan dalam literasi kesehatan mental selain Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Matematika, Pendidikan Sejarah, Pendidikan Fisika, (Rasido et al., 2025). Temuan ini tentu cukup memprihatinkan sehingga menjadi urgensi bagi Universitas Tadulako untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa sebagai langkah promotif dan preventif. Pada tataran pelaksanaan intervensi, penelitian ini menyarankan skala prioritas ditujukan kepada mahasiswa pada Program Studi yang masuk dalam kategori kelompok rentan terutama pada Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling memiliki peran ganda: selain sebagai peserta didik, mereka juga dipersiapkan sebagai calon konselor yang kelak akan membimbing siswa lain. Oleh karena itu, penguatan literasi kesehatan mental pada mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) sangat penting sebagai dasar kompetensi profesional sekaligus sebagai upaya preventif terhadap gangguan psikologis yang mungkin mereka alami sendiri (Angela & Novianty., 2022)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa banyak dari mereka belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental. Beberapa mahasiswa mengaku merasa cemas, stres, bahkan mengalami gejala-gejala psikologis ringan, namun belum mengetahui cara mengatasi atau mencari bantuan yang tepat.

Kurangnya pemahaman ini disebabkan oleh rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling. Hal ini di perkuat oleh temuan Rasido et al., (2025) yang menunjukkan bahwa prodi Bimbingan dan Konseling masih rendah literasi kesehatan mental. Selain itu, sejumlah studi menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa masih tergolong rendah, khususnya dalam hal mengenali tanda-tanda gangguan mental, memahami faktor penyebabnya, dan mengetahui cara mencari bantuan profesional. Hal ini diperkuat oleh temuan Rachel & Novianty., (2023) yang menunjukkan bahwa pelajar dan mahasiswa cenderung memperoleh informasi kesehatan mental dari media sosial, bukan dari sumber valid atau layanan konseling formal.

Untuk mengatasi kesenjangan pemahaman ini, psikoedukasi dipandang sebagai salah satu pendekatan strategis yang efektif. Psikoedukasi adalah proses pemberian informasi dan pemahaman tentang kesehatan mental yang sistematis dan berbasis ilmiah, guna membangun kesadaran dan perilaku adaptif individu terhadap isu-isu psikologis (Nasri et al., 2023). Kegiatan ini dapat dilakukan melalui kelas bimbingan kelompok, seminar, atau media digital interaktif.

Beberapa program psikoedukasi yang telah diterapkan menunjukkan hasil signifikan baik pada guru maupun mahasiswa. Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, keterampilan komunikasi, dan pengurangan stigma negatif tentang kesehatan mental pada guru bimbingan

dan konseling di kota palu (Rasido et al., 2024). Untuk kalangan mahasiswa program psikoedukasi yang telah diterapkan menunjukkan hasil signifikan dalam peningkatan pemahaman, sikap positif, dan kesiapan mencari bantuan pada mahasiswa (Maharani et al., 2024). Di lingkungan kampus, pengembangan modul psikoedukasi yang spesifik untuk mahasiswa baru terbukti mampu menjadi sarana edukasi dan intervensi awal terhadap risiko gangguan mental (Sari et al., 2024).

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling melalui program psikoedukasi yang terstruktur, dengan harapan dapat mengurangi stigma, meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental, dan mendorong mereka untuk mencari bantuan yang tepat. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kurikulum pendidikan karakter dan pencegahan masalah kesehatan mental sejak dini di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian jenis kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen* 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.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent (Pretest-Posttest) Control Group Design*. *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 psikoedukasi.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah kuesioner literasi kesehatan mental mengadopsi dari pribadi P, Kristina SA, Farrukh MJ. (2023). kuesioner literasi kesehatan mental terdiri dari 33 item dengan 4 alternatif pilihan berskala Likert (dari 1 = sangat tidak setuju, hingga 4 = sangat setuju). skor total kuesioner literasi kesehatan mental yang lebih tinggi. skor global untuk 33 item kuesioner literasi kesehatan mental berkisar antara 33 sampai dengan 132. Selanjutnya rata-rata skor literasi kesehatan mental terkategori menjadi 4, yaitu; Baik Sekali; Baik; Cukup; Kurang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik menggunakan *Mann Whitney U* (U-test) yang berbantuan IMB SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang di tunjukan pada tabel 1. Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa bahwa kondisi mahasiswa kelas eksperimen unggul pada kelas kontrol. Setelah diberikan perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan, kemudian kedua kelas tersebut diberikan *posttest* terdapat perbedaan hasil Literasi Kesehatan Mental antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas eksperimen mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 114,13 (*posttest*), sedangkan kelas kontrol hanya mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 95,00 (*posttest*) sehingga dari tabel tersebut dapat ditarik kesimpulan sementara terdapat Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Melalui Psikoedukasi Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling.

Tabel 1. Skor Rata-rata *Pretest Posttest* kelompok Eksperimen dan Kontrol

<i>Kelompok</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	87.77	114.13
Kontrol	87.40	95.00

Selanjutnya, hasil analisis tentang literasi kesehatan mental pada mahasiswa sesudah (*posttest*) diberikan psikoedukasi pada kelompok eksperimen, dapat dilihat pada kategori dan persentase ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui sebanyak 31 orang mahasiswa memiliki persentase 64% dengan kategori baik, 10 orang mahasiswa yang memiliki persentase 21% dengan kategori baik sekali, dan ada 7 orang mahasiswa yang memiliki persentase 15% dengan kategori cukup. Pada kelompok kontrol diketahui sebanyak 26 orang mahasiswa memiliki persentase 54% dengan kategori kurang, dan ada 22 orang mahasiswa yang memiliki persentase 46% dengan kategori cukup.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Kelompok Eksperimen</i>				<i>Kelompok Kontrol</i>			
<i>No</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>	<i>No</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1	Baik Sekali	10	21%	1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	31	64%	2	Baik	0	0%
3	Cukup	7	15%	3	Cukup	22	46%
4	Kurang	0	0%	4	Kurang	26	54%
<i>Jumlah</i>		<i>48</i>	<i>100%</i>	<i>Jumlah</i>		<i>48</i>	<i>100%</i>

Lebih lanjut, data hasil penelitian ini dianalisis secara inferensial menggunakan uji *Mann Whitney non parametrik* untuk melihat apakah literasi kesehatan mental mahasiswa siswa mengalami perubahan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 3. Hasil uji *Mann Whitney non parametrik* pada tabel 3 menunjukkan pada hasil *post-test* literasi kesehatan mental kelas eksperimen dan kelas kontrol di peroleh signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Menurut hipotesis (dugaan) dan juga dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dikarenakan signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. oleh karena itu, yang dapat diperoleh membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikansi hasil *post-test* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Psikoedukasi dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling.

Tabel 3. *Mann Whitney non parametrik*

Mann-Whitney U	0,000
Wilcoxon W	1176,000
Z	-8,456
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney non parametrik pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang

dibandingkan. Nilai Z yang negatif mengindikasikan arah perbedaan, namun fokus utama terletak pada makna signifikansi hasil tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Temuan ini ditunjukkan melalui adanya perbedaan rata-rata skor posttest yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang hanya menerima proses pembelajaran konvensional tanpa intervensi psikoedukasi. Temuan ini memperkuat hasil studi Maharani et al. (2024) yang menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan strategi yang efektif dalam membentuk kesadaran dan pemahaman mahasiswa terhadap isu-isu psikologis.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang kesehatan mental, tetapi juga memperluas pemahaman mereka terhadap pentingnya mengenali gejala, memahami penyebab gangguan mental, serta mendorong perilaku pencarian bantuan profesional yang lebih adaptif (Kutcher et al., 2016; Angela & Novianty, 2022). Literasi kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis serta membentuk sikap proaktif mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka sendiri (Carvalho et al., 2022; Fadhilah et al., 2024).

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung kerangka kerja *mental health literacy* yang dikemukakan oleh Kutcher et al. (2016), yang meliputi tiga domain penting: pengetahuan, efikasi dalam pencarian bantuan, dan sikap terhadap isu psikologis. Psikoedukasi berperan sebagai intervensi strategis untuk membentuk dan memperkuat ketiga domain tersebut melalui aktivitas edukatif yang terstruktur, interaktif, dan reflektif. Penelitian Rasido et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini menjadi lebih efektif ketika melibatkan guru atau dosen sebagai fasilitator aktif yang mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aman dan mendukung.

Kegiatan diskusi, simulasi, dan tanya jawab dalam pelatihan memungkinkan mahasiswa untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga terjadi internalisasi informasi yang lebih mendalam (Hendriati, 2024; Rachel & Novianty, 2023). Selain itu, pembelajaran psikoedukatif yang dilakukan secara kelompok terbukti mendorong terbentuknya dinamika sosial yang mendukung dan bebas stigma. Suasana ini memungkinkan mahasiswa mengekspresikan emosi, stres, dan kecemasan secara terbuka, yang pada akhirnya memperkuat solidaritas dan empati antar sesama (Moningka et al., 2021).

Secara statistik, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menandakan bahwa intervensi psikoedukasi memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Eka Sufartianingsih & Nr (2023) yang menunjukkan efektivitas psikoedukasi berbasis daring dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap isu psikologis. Bahkan dalam konteks pelatihan singkat, program psikoedukasi tetap memiliki potensi signifikan untuk membentuk kesadaran jangka pendek (Anwar, 2023; Rasido et al., 2025).

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ruang lingkup peserta yang terbatas pada satu program studi mengurangi generalisasi hasil terhadap populasi mahasiswa secara keseluruhan. Kedua, intervensi berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang dari peningkatan literasi tersebut. Untuk itu, studi longitudinal sangat disarankan guna mengevaluasi konsistensi dan

keberlanjutan dampak psikoedukasi terhadap perilaku dan kesejahteraan mental mahasiswa (Izzah et al., 2024; Nasri et al., 2023).

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi strategis bagi dunia pendidikan tinggi. Psikoedukasi dapat diintegrasikan secara sistemik dalam program orientasi mahasiswa baru sebagai langkah preventif dalam menangani potensi gangguan mental di lingkungan kampus (Sutinah, 2020; World Health Organization, 2020). Selain itu, pendekatan berbasis edukasi yang konsisten dan berkelanjutan dapat memperkuat kapasitas dosen dan konselor dalam mendeteksi serta menindaklanjuti kasus-kasus gangguan psikologis secara dini (Rasido & Patodo, 2020; Agustin, 2019).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi bukan sekadar proses penyampaian informasi, tetapi merupakan pendekatan strategis yang efektif dalam membentuk kesadaran, pengetahuan, dan sikap sehat mahasiswa terhadap isu-isu psikologis. Dengan peningkatan literasi kesehatan mental, mahasiswa tidak hanya mampu menjaga kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga dapat menjadi agen perubahan yang aktif dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif, peduli, dan sehat secara mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Intervensi yang diberikan melalui pendekatan edukatif terbukti mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental, mengembangkan sikap positif terhadap isu psikologis, serta mendorong efikasi dalam mencari bantuan profesional. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang mengindikasikan keberhasilan program psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Oleh karena itu, psikoedukasi layak dijadikan sebagai strategi intervensi promotif dan preventif dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam mendukung transisi adaptif mahasiswa baru menghadapi tantangan akademik dan psikososial. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, dengan merekomendasikan integrasi psikoedukasi ke dalam program orientasi mahasiswa baru atau layanan pendukung psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. (2019). Menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu. *Jurnal Psikologi*, 17, 9–13.
- Angela, V., & Novianty, A. (2022). Psikoedukasi literasi dasar kesehatan mental di setting sekolah sebagai upaya promosi kesehatan mental remaja. *Sendimas*, 8(4), 178–182.
- Anwar, A. (2023). Prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikiatri Nusantara*, 9(1), 55–63.
- Carvalho, J. P., Simões, A., & Almeida, M. (2022). Positive mental health literacy: A systematic review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(2), 132–145.
- Fadhilah, C. R., Liza Lubis, I. S., Nisfiary, R. K., Fitria, S., & Sarah, C. (2024). Psikoedukasi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v3i1.1004>
- Hendriati, R. (2024). Prinsip-prinsip psikoedukasi dalam praktik bimbingan. *Jurnal Praktik Konseling Indonesia*, 6(1), 40–52.
- Izzah, L., Hamdi, R., Yuliza, E., Nadifa, C., & Fanny, S. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan
- Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

- mental: Gangguan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)*, 8(1), 1–8.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Maharani, L. N., Putra, A. N., & Hidayat, M. (2024). Efektivitas psikoedukasi terhadap kesadaran kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 22–34.
- Moningka, A., Susanto, H., & Febrianti, A. (2021). Psikoedukasi sebagai intervensi kesehatan mental. *Jurnal Intervensi Psikologi Indonesia*, 7(2), 65–73.
- Nasri, L. A., Maulana, R., & Sahrazad, S. (2023). Layanan informasi bermuatan cinematherapy untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 55–62. <https://doi.org/10.26539/teraputik.711857>
- Rachel, K., & Novianty, A. (2023). Implementasi modul literasi dasar kesehatan mental remaja melalui penelitian tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 91–102. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3726>
- Rasido, I., Hasan, H., Eka, N., & Riyadi, W. (2025). Mental health literacy study of Tadulako University students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 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>
- Sari, R., Setianingsih, E. S., & Maulia, D. (2024). Peran layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 8(2), 110–120.
- Sufartianingsih, E. & Nr, R. W. (2023). Efektivitas psikoedukasi online untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 23–28.
- Sutinah. (2020). Konsep dan strategi psikoedukasi dalam intervensi psikososial. Dalam P. Buana (Ed.), *Psikoedukasi di Era Digital* (hlm. 100–114). Yogyakarta: Psikogenesis Press.
- WHO. (2020). *Mental Health Atlas 2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>