



**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL  
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA  
TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM**

Skripsi  
Diajukan guna memenuhi  
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh  
Heliyah Ananda  
2210911320006

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**Januari 2026**

## PENGESAHAN SKRIPSI

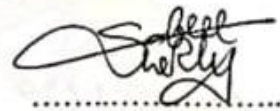
### PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

Heliyah Ananda, NIM: 2210911320006

Telah dipertahankan di depan **Dewan Penguji Skripsi**  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Jumat, Tanggal 12 Desember 2025

**Pembimbing I**

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ  
NIP : 198111192006042011



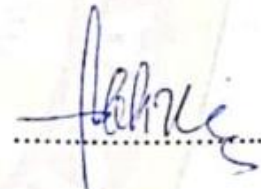
**Pembimbing II**

Nama: dr. Rahmiati, M.Kes., Sp.MK  
NIP : 197604072003122011



**Penguji I**

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ  
NIP : 197907042005012010



**Penguji II**

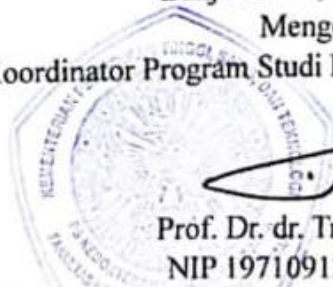
Nama: dr. Dona Marisa, M.Biomed  
NIP : 197403092005012002



Banjarmasin, 6 Januari 2026

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. dr. Triawati, M.Kes  
NIP 197109121997022001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 19 Desember 2025



Heliyah Ananda

## ABSTRAK

### PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

**Heliyah Ananda**

Stres merupakan gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa kedokteran, khususnya pada tingkat awal yang sedang beradaptasi dengan sistem pembelajaran dan tekanan akademik yang tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah literasi kesehatan mental, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat awal PSKPS FKIK ULM. Metode yang digunakan adalah kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 95 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Mental Health Literacy questionnaire-Short Version for adult* (MHLq-SVa) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact* dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan antara literasi kesehatan mental dan tingkat stres ( $p = 0,071$ ).

**Kata-kata kunci:** kesehatan mental, literasi kesehatan mental, tingkat stres, mahasiswa kedokteran tingkat awal, MHLq-Sva, PSS-10

## **ABSTRACT**

### ***THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH LITERACY ON STRESS LEVELS AMONG EARLY-YEAR PSKPS STUDENTS AT FKIK ULM***

**Heliyah Ananda**

*Stress is a common psychological problem among early year medical students adapting to intensive learning systems and high academic pressure. Mental health literacy refers to the ability to recognize, understand, and manage mental health and is considered a factor influencing stress. This study aimed to examine the effect of mental health literacy on stress levels among early year medical students at PSKPS FKIK ULM. A quantitative observational analytic study with a cross-sectional design was conducted. The sample consisted of 95 students selected using purposive sampling. Mental health literacy was measured using the Mental Health Literacy questionnaire-Short Version for adults (MHLq-SVa), and stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis using Fisher's Exact Test showed no significant effect between mental health literacy and stress levels ( $p = 0.071$ ).*

**Keywords:** *mental health, mental health literacy, stress levels, early year medical students, MHLq-SVa, PSS-10*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKSP FKIK ULM”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCAM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing Dr. dr. Sherly Limantara, Sp,KJ dan dr. Rahmiati, M.Kes., Sp.MK yang berkenan memberikan saran dan arahan mulai dari awal hingga akhir skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji dr. Siti Khairiah, Sp.KJ dan dr. Dona Marisa, M.Biomed yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Dosen pembimbing proposal Almarhumah dr. Nur Qamariah, M.Kes., Sp.THT-KL atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan saat penyusunan proposal.

6. Diri sendiri yang telah berjuang sampai di titik ini dan akan terus berjuang untuk banyak hal kedepannya; Kedua orang tua penulis, Bapak Wito, S.Pd, M.M dan Ibu Hayati Faizah, S.Pd, yang telah menjadi sumber dukungan dan semangat; Nenek penulis Hj. Rusminah; Tante penulis Rokayah, S.Pd; serta adik penulis Asilah Noorazizah, Ghinaa Alyaa Putri, Hasan Raffasya Putra, dan seluruh keluarga atas doa dan motivasi yang tak pernah terhenti.
7. Rekan penelitian, Nabila Najwa Hayyatuzzahra dan Siti Hadijah sobat perjuangan yang terjalin sejak awal perkuliaan sampai tahap awal penelitian hingga selamanya, serta kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi nyata, baik berupa ide, bantuan teknis, maupun dukungan hangat.
8. Seluruh teman dan sahabat penulis, terutama Mare Carnation, Joks Squad, Ganze, Kura-kura Gurls, Zuu, Cewe IKM×IKJ, dan teman-teman lain yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, bantuan, dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis selama masa penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....  | i              |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....   | ii             |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....   | iii            |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | iv             |
| <i>ABSTRACT</i> .....   | v              |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | vi             |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | viii           |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | x              |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | xi             |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | xii            |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....   | xiii           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....  | 1              |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1              |
| B. Rumusan Masalah.....   | 4              |
| C. Tujuan Penelitian .....  | 5              |
| D. Manfaat Penelitian .....   | 5              |
| E. Keaslian Penelitian .....  | 7              |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....  | 11             |
| A. Stres .....  | 11             |
| B. Literasi Kesehatan Mental .....  | 23             |
| C. Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Tingkat<br>Stres pada Mahasiswa Kedokteran ..... | 27             |

|                |   |           |
|----------------|---|-----------|
| <b>BAB III</b> | <b>LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>        | <b>30</b> |
|                | A. Landasan Teori.....                          | 30        |
|                | B. Hipotesis .....                              | 33        |
| <b>BAB IV</b>  | <b>METODE PENELITIAN.....</b>                   | <b>34</b> |
|                | A. Rancangan Penelitian .....                   | 34        |
|                | B. Populasi dan Sampel.....                     | 34        |
|                | C. Instrumen Penelitian .....                   | 36        |
|                | D. Variabel Penelitian .....                    | 37        |
|                | E. Definisi Operasional .....                   | 38        |
|                | F. Prosedur Penelitian .....                    | 39        |
|                | G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data ..... | 40        |
|                | H. Cara Analisis Data .....                     | 40        |
|                | I. Waktu dan Tempat Penelitian.....             | 41        |
| <b>BAB V</b>   | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                | <b>42</b> |
| <b>BAB VI</b>  | <b>PENUTUP.....</b>                             | <b>58</b> |
|                | A. Kesimpulan.....                              | 58        |
|                | B. Saran.....                                   | 58        |
|                | <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                      | <b>61</b> |
|                | <b>LAMPIRAN.....</b>                            | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b> |   | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 1.1          | Keaslian Penelitian Pengaruh Tingkat Literasi Kesehatan Mental terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM..... | 7              |
| 4.1          | Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....    | 38             |
| 5.1          | Karakteristik Responden Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....     | 42             |
| 5.2          | Distribusi Literasi Kesehatan Mental berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....                        | 45             |
| 5.3          | Distribusi Literasi Kesehatan Mental berdasarkan Usia pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....                                 | 46             |
| 5.4          | Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....                                    | 47             |
| 5.5          | Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Usia pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....   | 48             |
| 5.6          | Distribusi Tingkat Stres berdasarkan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....                        | 49             |
| 5.7          | Hasil Domain kuesioner MHLq-SVa pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....   | 51             |
| 5.8          | Hasil Analisis Data Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....         | 53             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....  | 32             |
| 3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM..... | 33             |
| 4.1 Skema Prosedur Penelitian Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....        | 40             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Surat Kelaikan Etik.....   | 71      |
| 2. Surat Izin Penelitian.....   | 72      |
| 3. Lembar <i>Information for Consent</i> .....  | 73      |
| 4. Lembar <i>Informed Consent</i> .....   | 76      |
| 5. Biodata Responden.....   | 78      |
| 6. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i> .....   | 80      |
| 7. Keterangan Cara Skoring <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i> .....   | 83      |
| 8. Kuesioner <i>Mental Health Literacy questionnaire-Short Version for adult (MHLq-SVa)</i> .....               | 84      |
| 9. Keterangan Cara Skoring <i>Mental Health Literacy questionnaire-Short Version for adult (MHLq-SVa)</i> ..... | 87      |
| 10. Data Hasil Penelitian.....  | 88      |
| 11. Uji Analisis Normalitas MHLq-SVa, Domain MHLq-SVa, Chi-Square, dan <i>Fisher's Exact</i> .....              | 93      |
| 12. Dokumentasi Kegiatan.....   | 95      |

## DAFTAR SINGKATAN

|            |   |
|------------|---|
| SGDs       | : <i>Sustainable Development Goals</i>                                |
| WHO        | : <i>World Health Organization</i>                                    |
| SKI        | : Survei Kesehatan Indonesia  |
| PSKPS      | : Program Studi Kedokteran Program Sarjana                            |
| FKIK       | : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan                              |
| ULM        | : Universitas Lambung Mangkurat                                       |
| CSS        | : <i>COVID-19 Stress Scale</i>  |
| MHKQ       | : <i>Mental Health Knowledge Questionnaire</i>                        |
| LSQ        | : <i>Lifestyle Questionnaire</i>                                      |
| PSS-10     | : <i>Perceived Stress Scale</i>                                       |
| MHLq-SVa   | : <i>Mental Health Literacy questionnaire-Short Version for adult</i> |
| PTSD       | : <i>Post Traumatic Stress Disorder</i>                               |
| OSCE       | : <i>Objective Structured Clinical Examination</i>                    |
| GAS        | : <i>General Adaptation Syndrome</i>                                  |
| ACTH       | : <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>                                 |
| SLR        | : <i>Self Regulated Learning</i>                                      |
| DASS 42    | : <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>                              |
| Brief COPE | : <i>Brief Coping Orientation to Problems Experienced</i>             |
| MHLS       | : <i>Mental Health Literacy Scale</i>                                 |
| MMHLM      | : <i>Multicomponent Mental Health Literacy Measure</i>                |
| MHLq-YA    | : <i>Mental Health Literacy questionnaire-Young Adult</i>             |