

**LAPORAN PENELITIAN RESEARCH GROUP**



Judul:

**MENJADI TANGGUH A LA MAHASISWA DAN DOSEN UNIVERSITAS  
NEGERI YOGYAKARTA: *STUDI POSITIVE MENTAL HEALTH LITERACY***

Diusulkan Oleh

Rahmatika Kurnia Romadhani, S.Psi., M.Psi./NIP. 11709920 327635

Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi.,M.Si./NIP. 19710807 199802 2 001

Dr. Farida Harahap, S.Psi.,M.Si./NIP. 19690909 199802 2 001

Dian Candrasari/NIM. 17112144022

Pratrisya Cinta Paramita/NIM. 17112144021

Fara Ayu Zaura/NIM. 17112144033

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

## **Menjadi Tangguh *a la* Mahasiswa dan Dosen Universitas Negeri Yogyakarta dalam Menghadapi Masalah Kesehatan Mental**

### **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmatNya laporan penelitian ini dapat selesai sebagaimana mestinya. Tak lupa peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya terhadap Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan dan dukungannya, kepada Ketua LPPM Universitas Negeri Yogyakarta atas bimbingannya. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala dukungan yang diberikan. Tak lupa peneliti ucapkan kepada anggota dan tim pendukung penelitian, tempat penyelenggaraan penelitian serta seluruh partisipan penelitian.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan masukan membangun demi perbaikan terhadap penelitian ini.

Yogyakarta, Oktober 2020

Peneliti



## ABSTRAK

Literasi kesehatan mental atau yang dipahami sebagai pengetahuan dan keyakinan terkait gangguan mental beserta cara mengenali, mengelola, dan mencegahnya, merupakan salah satu determinan kesehatan mental. Pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam konteks kesehatan mental individu dan masyarakat. Namun alih-alih mengkaji mengenai sehat mental, literasi kesehatan mental saat ini lebih banyak berfokus pada pengetahuan dan keyakinan terkait gangguan kesehatan mental. Masih jarang penelitian yang mengkaji mengenai pengetahuan terkait kondisi yang sehat mental, serta bagaimana mencapai sehat mental. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mahasiswa dan dosen terkait dengan *positive mental health literacy* atau pengetahuan dan kepercayaan untuk menjaga dan meningkatkan kondisi yang sehat mental.

Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tahun pertama (semester dua), tahun terakhir (semester enam) serta dosen di Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan ialah kualitatif eksploratori. Pemilihan partisipan menggunakan Teknik purposive dan snowball melalui *online survey link*. Penelitian ini merupakan penelitian awal, yang mana peneliti merencanakan hasil penelitian ini akan dilanjutkan dengan pengujian factor-faktor yang ditemukan, kemudian dilanjutkan kembali dengan *action research* untuk menguji upaya peningkatan literasi kesehatan mental pada mahasiswa dan dosen.

### ***Abstract***

*The knowledge, belief, and abilities necessary to maintain mental health is a significant determinant of mental health. Mental health literacy has traditionally focused on knowledge and beliefs about mental ill health rather than on mental health. This study aims to identified students' and lecturers' knowledge of how to obtain and maintain good mental health.*

*Participant of this study recruited through a combination of purposive and snowball sampling. The design of this study is qualitative exploratory with an online survey link will be share through various social media platform for first year students, last year students and lecturers in Yogyakarta State University.*

*The tendency of the respondent's mental health literacy is very high and high. Nobody is at such a low or low level. This means that cognitively the subject already has an adequate understanding capacity regarding positive mental health literacy. This is possible because the source of information about mental health is very wide open, especially from the internet and other social media. It needs to be explored more deeply how knowledge about positive mental health literacy is manifested in attitudes and behaviors*

## DAFTAR ISI

Prakata.....	2
Halaman Pengesahan .....	3
Abstrak dan Summary.....	4
Daftar Isi.....	6
Daftar Lampiran.....	7
<b>Bab 1 Pendahuluan</b> .....	<b>8</b>
<b>Bab 2 Kajian Pustaka</b> .....	<b>12</b>
<b>Bab 3 Metode Penelitian</b> .....	<b>18</b>
Daftar Pustaka.....	20
Lampiran -Lampiran.....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesiediaan Penelitian	22
Lampiran 2. Surat Keterangan Keterlibatan Mahasiswa	23
Lampiran 3. Personalia Peneliti	24
Lampiran 4. Pembiayaan	25
Lampiran 5. Penjadwalan	27
Lampiran 6. Curriculum Vitae	28



## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **a. Latar Belakang**

Masalah kesehatan mental di Indonesia telah mencapai titik siaga yang memerlukan perhatian segera. Prevalensi masalah kesehatan mental yang cukup tinggi ditunjukkan pada rentang kelompok mahasiswa, terutama terkait perilaku *self harm* dan *suicidal behavior* (Busari, 2012; Deb et al., 2016; Shamsuddin et al., 2013). Avotney (2014) melaporkan bahwa unit konsultasi mahasiswa mengalami peningkatan jumlah klien dengan kasus gangguan yang semakin berat. Riset Kesehatan Dasar melaporkan 9,8% individu berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Angka tersebut setara dengan 69,255 jiwa, mengalami peningkatan 3% dari tahun 2013. Hasil senada disampaikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis, Meutia, Fathiariani, dan Sofyan (2018) mereka menemukan bahwa secara signifikan dalam beberapa tahun belakangan, mahasiswa di Indonesia mengalami berbagai macam masalah psikologis, terutama depresi dan kecemasan.

Beberapa alasan yang melatar belakangi peningkatan tersebut diantaranya adalah meningkatnya distress yang dialami remaja terutama oleh remaja wanita (Lessof, dkk 2016). Alasan lain yang digambarkan sebagai penyebab peningkatan tersebut adalah semakin banyaknya jumlah mahasiswa, semakin banyak kelas yang ditawarkan sehingga semakin kecil dukungan yang diterima. Sejalan dengan hal tersebut, masalah *mental health* juga terjadi pada pengajar di universitas. Dosen memiliki kewajiban untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan tinggi. Namun di sisi lain, terdapat banyak tugas lainnya, terutama tugas administrative yang seringkali memberikan tekanan berlebihan.

Alasan lain yang dianggap berpengaruh ialah media social dan masalah finansial, meskipun kedua alasan ini belum memiliki bukti empiris yang cukup.

Beberapa penelitian menyampaikan terkait dengan intensitas penggunaan media social terhadap kesehatan mental.

Sejauh ini solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan di atas adalah dengan mengkaji gangguan-gangguan yang dialami., Namun masih belum banyak yang mengkaji dari sisi sebaliknya, yaitu mengenai bagaimana mahasiswa menghadapi permasalahannya sehingga mereka dapat bertahan. Hal ini penting dilakukan karena peran dan posisi mahasiswa berada pada tempat yang strategis. Pada masa ini, mahasiswa cukup sensitive terhadap pengaruh lingkungan. Posisi ini membawa dua hal sekaligus, tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan literasi akan kesehatan (Broder, et al, 2017). Literasi kesehatan merupakan keterampilan hidup yang esensial untuk membangun hidup yang sehat (Kickbusch, 2008). Salah satu komponen dalam literasi kesehatan adalah literasi kesehatan mental (MHL).

Istilah *mental health literacy* diperkenalkan oleh Jorm dkk (dalam Jorm 2000) sebagai pengetahuan dan keyakinan gangguan mental beserta cara mengenali, mengelola, dan mencegahnya. Literasi kesehatan mental menurut peneliti merupakan faktor protektif yang cukup penting bagi Mahasiswa. Terutama terhadap dampak negatif stres akademik yang mereka alami. Hal tersebut menjadi penting karena adanya pengetahuan yang memadai mengenai cara memperoleh dan menjaga kesehatan mental menjadikan mahasiswa mampu mengantisipasi diri dalam menghadapi tekanan yang akan dihadapi, mampu menghadapi stresor secara tepat, serta mampu mengelola emosi menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik, Pada akhirnya, dengan literasi kesehatan mental yang dimiliki menjadikan stres akademik tidak berisiko terhadap kesehatan mental.

Konsep literasi kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep Bjornsen, Elleirsen, Ringdal, Espnes, dan Moksnes (2017) tentang literasi kesehatan mental positif yang merupakan pengetahuan mengenai cara memperoleh dan memelihara kesehatan mental sehingga dapat berfungsi dan berkembang optimal. Pengetahuan yang tercakup dalam konsep literasi kesehatan positif berpijak pada teori kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*

*theory*) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) yang berpandangan bahwa kesehatan mental dapat diprediksi dari 3 dimensi yaitu: kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Pengetahuan mengenai kompetensi bermakna pada pengetahuan mengenai pentingnya pengalaman mengelola lingkungan yang dimilikinya dengan penuh penguasaan dan efektif. Pengetahuan mengenai otonomi berarti pengetahuan mengenai pentingnya rasa bebas dan bertindak sesuai dengan kepentingan dan nilai sendiri. Pengetahuan mengenai relasi pada orang lain merupakan pengetahuan mengenai pentingnya keinginan untuk berinteraksi, merasa terhubung, serta peduli dengan orang lain (Deci & Ryan, 2000).

Awalnya, istilah literasi kesehatan mental pertama kali diperkenalkan oleh Jorm (2000) sebagai pengetahuan dan keyakinan gangguan mental beserta cara mengenali, mengelola, dan mencegahnya berpedoman pada DSM (*Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*) yang menekankan pada pengetahuan mengenai gangguan mental pada individu. Kemudian dengan konsep yang sama dikembangkan oleh Kutcher (2015) secara intensif dan integratif di seting sekolah.

Bjornsen *et al.* (2017) mengembangkan konsep baru mengenai literasi kesehatan mental positif dilandasi beberapa pertimbangan. *Pertama* konsep literasi kesehatan mental yang dikemukakan Jorm (2000) dan Kutcher (2015) lebih berorientasi pada DSM yang menekankan pada mental yang bermasalah dan berbagai faktor risikonya, namun tidak berorientasi pada mental yang sehat. *Kedua*, konsep yang dikemukakan Jorm (2000) dan Kutcher (2015) belum mencakup seluruh definisi sehat mental menurut WHO yang tidak hanya menekankan absennya gangguan mental, namun juga mencakup *well-being*, keberfungsian yang optimal, serta coping (WHO, 2013).

#### **b. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah apa yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen di Universitas Negeri Yogyakarta dalam menanggulangi masalah kesehatan mental yang mereka hadapi

**c. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen dalam menghadapi masalah terkait kesehatan mental

**d. Manfaat Penelitian**

**1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini menambah kajian mengenai positif mental health literacy pada mahasiswa dan dosen di lingkup Universitas Negeri Yogyakarta

**2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan intervensi dan advokasi atau pendampingan untuk mengembangkan positif mental health literacy pada mahasiswa dan dosen.

**e. Roadmap Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi pendahuluan, yang mana diharapkan setelah penelitian ini dilakukan, selanjutnya dapat ditindaklanjuti dengan action research dan intervensi terkait positif mental health literacy pada mahasiswa

## **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

### **a) Literasi Kesehatan Mental (*Mental Health Literacy*)**

#### **Pengertian Literasi Kesehatan mental**

Istilah literasi kesehatan mental dikemukakan pertama kali oleh Jorm *et al.* (1997) sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mencegah munculnya gangguan mental. Pengetahuan ini berpatokan pada pengetahuan baku tentang kesehatan mental yang berpedoman pada DSM (*Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*). Dijelaskan lebih lanjut, jika individu mengalami simtom psikologis tertentu maka pasti individu tersebut akan berusaha mengelola simtom-simtom yang dialami. Pengelolaan simtom dengan didasari literasi kesehatan mental yang tinggi akan berdampak pada pengurangan simtom dan mendorong individu tersebut mencari pertolongan di sumber bantuan profesional yang tepat sehingga problem psikologisnya dapat ditangani secara tepat dan segera.

Awalnya, konsep literasi kesehatan merupakan konstruk sempit perawatan kesehatan yang berfokus pada kemampuan individu untuk memahami dan menerapkan informasi medis yang disampaikan oleh penyedia layanan kesehatan (Baker, 2006) serta merupakan perluasan konsep literasi kesehatan yang dikemukakan Nutbeam (2000) sebagai aspek penting promosi kesehatan yang meliputi ketrampilan personal, kognitif, dan sosial. Aspek-aspek ini sangat menentukan kemampuan seseorang untuk memperoleh akses, memahami, dan menggunakan informasi untuk meningkatkan dan memperbaiki kesehatan (Jorm *et al.*, 1997).

Dalam perkembangan lebih lanjut, Kutcher (2015) mengembangkan literasi kesehatan mental di sekolah. Pertimbangan dipilihnya sekolah karena sekolah

dipandang sebagai tempat ideal untuk mengimplementasikan berbagai intervensi yang dapat meningkatkan literasi kesehatan mental khususnya pada anak-anak dan remaja. Selain itu, pertimbangan lainnya adalah bahwa gangguan mental umumnya diawali pada usia muda sehingga peningkatan literasi kesehatan mental sejak dini melalui sekolah dapat mewujudkan kesehatan mental yang optimal di masa selanjutnya. Upaya yang dilakukan antara lain melalui upaya pengembangan kurikulum, modul, media, maupun berbagai pelatihan sehingga siswa menyadari pentingnya literasi kesehatan mental sebagai pondasi peningkatan kesehatan secara umum, baik fisik maupun mental. Pada akhirnya membawa konsep literasi kesehatan mental ke sekolah tidak hanya sesuai dengan arah dan tujuan dari setiap kegiatan sekolah, namun juga sangat sesuai dengan model yang dikembangkan WHO untuk promosi kesehatan mental melalui sekolah (UNESCO, 2006)

Seiring dengan perkembangan konsepnya, pemahaman tentang sifat dan dampak literasi kesehatan mental berubah dari informasi tentang gangguan jiwa menjadi konstruk yang lebih komprehensif sebagai kompetensi pemberdayaan individu untuk berpartisipasi pada perawatan kesehatannya (Jorm *et al.*, 1997; Kutcher *et al.*, 2016). Selain itu, istilah literasi kesehatan mental mengalami perkembangan menjadi istilah yang lebih spesifik sesuai dengan jenis permasalahannya. Misalnya literasi depresi (Parslow RA & Jorm AF, 2002; Griffiths, Christensen, Jorm, Evans, & Groves, 2004) & literasi skizoprenia (Furnham & Blythe, 2012; Wong & Xuesong, 2011).

Dari sudut pandang yang berbeda, konsep yang dikemukakan Jorm (1997) menurut Kusan (2013) memiliki kelemahan. Kelemahan tersebut terletak pada konsep literasi kesehatan yang dipandang terlalu sempit karena hanya berupa pengetahuan tentang isi DSM. Padahal pada kenyataannya, individu menggunakan pengetahuan dari berbagai sumber yang menginformasikan berbagai praktik pengelolaan mental untuk mengelola kesehatan mentalnya. Praktek pengelolaan kesehatan mental ini dikembangkan melalui pengalaman dan keterlibatan berulang berdasarkan budaya, pemaknaan, dan evaluasi kognitif.

Melalui studi eksploratori pada mahasiswa Ontario Utara mengenai apa yang dipikirkan dan yang dilakukan untuk mengelola kesehatan mentalnya serta didukung berbagai riset yang membuktikan efektivitas berbagai literasi kesehatan mental yang bersumber dari lingkungan sekitar serta praktek pengelolaan kesehatan mental, Kusan (2013) mendefinisikan kembali literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental didefinisikan Kusan (2013) sebagai pengetahuan individu yang digerakkan, dihasilkan, dan dijalankan sendiri mengenai kesehatan mental. Perluasan konsep ini dipandang berpotensi besar untuk meningkatkan kapasitas individu dan masyarakat dalam mengelola kesehatan mental secara efektif.

Selanjutnya, Bjornsen *et al.* (2017) mengembangkan konstruk baru mengenai literasi kesehatan mental, Pengembangan konstruk baru ini dilandasi dengan pertimbangan bahwa selama ini (secara tradisional) pengetahuan dan keyakinan mengenai kesehatan mental sebenarnya lebih berorientasi pada mental yang bermasalah dan berbagai faktor risikonya daripada berorientasi pada mental yang sehat. Kenyataannya, konstruk ini belum sepenuhnya sejalan dengan konsep WHO saat ini yang mengemukakan bahwa definisi kesehatan mental tidak hanya sekedar absennya gangguan mental, namun juga mencakup *well-being*, keberfungsian yang optimal, serta koping (WHO, 2013).

Tidak dikajinya *well-being*, keberfungsian yang optimal, serta koping dalam konsep literasi kesehatan mental sebelumnya mendorong Bjornsen *et al.* (2017) mengembangkan konstruk baru tentang literasi kesehatan mental yang lebih melihat aspek positifnya dengan memuat beberapa hal yang tidak dikaji sebelumnya. Konstruk baru ini diistilahkan Bjornsen *et al.* (2017) sebagai literasi kesehatan mental yang positif (*positive mental health literacy*) yang merupakan pengetahuan mengenai cara memperoleh dan memelihara kesehatan mental sehingga dapat berfungsi dan berkembang optimal.

Instrumen literasi kesehatan mental yang positif disusun berdasarkan teori kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs theory*) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) yang berpandangan bahwa pada dasarnya individu

adalah organisme aktif yang mencari tantangan di lingkungan mereka dalam upaya untuk mencapai pertumbuhan dan pengembangan pribadi. Menurut teori kebutuhan psikologis dasar, kesehatan mental dapat diprediksi dari 3 dimensi yaitu: kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*) (Deci & Vansteenkiste, 2004). Kompetensi bermakna pada pengetahuan mengenai pentingnya pengalaman mengelola lingkungan yang dimilikinya dengan penuh penguasaan dan efektif. Otonomi berarti pengetahuan mengenai pentingnya merasa bebas dan bertindak sesuai dengan kepentingan dan nilai sendiri. Relasi merupakan pengetahuan mengenai pentingnya keinginan untuk berinteraksi, merasa terhubung, serta peduli dengan orang lain (Deci & Ryan, 2000). Yang semuanya ditujukan untuk mewujudkan kesehatan mental yang optimal sehingga tercapai *well being*.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa konsep literasi kesehatan mental yang berbeda. Perbedaan terletak pada cara pandang mengenai upaya promosi kesehatan mental. Pada penelitian ini peneliti menggunakan konsep yang dikemukakan Bjornsen *et al.* (2017). Konsep ini dipilih karena peneliti menganggap konsep ini lebih relevan terkait dengan definisi kesehatan mental terbaru dari WHO (2013). Selain itu, konsep ini lebih memiliki cara pandang yang positif terhadap upaya promosi kesehatan mental.

Pertimbangan lain, stres akademik bukan termasuk gangguan mental yang ada di DSM sehingga lebih cocok didekati dengan konsep literasi kesehatan mental yang positif. Adapun pengertian literasi kesehatan mental dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai cara memperoleh dan memelihara kesehatan mental sehingga berfungsi dan berkembang optimal dengan cakupan materi berupa pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar individu pada kehidupan sehari-hari dalam bentuk kompetensi, kemandirian, dan keterhubungan dengan orang lain.



### **Aspek-Aspek Literasi Kesehatan Mental**

Literasi kesehatan mental menurut Jorm (dalam Jorm 2000) meliputi aspek 1) kemampuan untuk mengenali gangguan mental spesifik atau tipe-tipe distress psikologis, 2). pengetahuan dan keyakinan mengenai faktor risiko dan penyebab, 3) pengetahuan dan keyakinan mengenai intervensi melalui pertolongan terhadap diri sendiri; 4) pengetahuan dan keyakinan mengenai sumber layanan profesional yang tepat untuk memperoleh bantuan; 5) sikap yang mendukung pengakuan dan penghargaan terhadap perilaku mencari bantuan yang tepat, serta 6) pengetahuan mengenai cara memperoleh informasi mengenai kesehatan mental.

Kutcher *et al.* (2015, 2016) mendefinisikan literasi kesehatan mental dan menjabarkannya menjadi empat komponen yang berbeda namun saling terkait yaitu 1) memahami secara tepat cara memperoleh dan merawat kesehatan mental, 2) memahami gangguan mental dan perawatannya, 3) memahami berbagai upaya untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental, dan 4) memahami upaya untuk meningkatkan efikasi perilaku mencari bantuan pada masalah gangguan mental (dengan mengetahui kapan dan dimana mendapatkan perawatan mental yang terpercaya dan kompeten).

Bjornsen (2017) mengembangkan instrumen literasi kesehatan mental positif berdasarkan kajian teoritik dari berbagai literatur mengenai faktor-faktor yang aktif berperan dalam peningkatan kesehatan mental positif. Dari kajian ini, ada 1 komponen literasi kesehatan mental positif yaitu pengetahuan mengenai cara untuk mendapatkan dan menjaga kesehatan mental sehingga individu dapat berfungsi optimal. Upaya untuk mendapatkan dan mampu menjaga kesehatan mental sehingga dapat berfungsi optimal diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar manusia, yaitu kompetensi, otonomi, serta keterhubungan. Dengan demikian aspek literasi kesehatan mental merupakan dimensi tunggal yaitu pengetahuan mengenai cara untuk mendapatkan dan menjaga kesehatan mental, dengan indikator berupa: pengetahuan mengenai kompetensi, otonomi, dan keterhubungan untuk meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek literasi kesehatan mental yang akan peneliti gunakan mengacu pada konsep literasi kesehatan mental yang dikemukakan Bjornsen *et al.* (2017) yang berupa aspek unidimensi yaitu pengetahuan mengenai cara untuk mendapatkan dan menjaga kesehatan mental, dengan indikator berupa: pengetahuan mengenai pentingnya kompetensi, otonomi, dan keterhubungan untuk meningkatkan kesehatan mental.

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Studi dan Partisipan**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif eksploratori. Partisipan dipilih melalui purposive dan snowball sampling. Teknik snowball dilakukan melalui online survey link yang akan dibagikan melalui email universitas dan aplikasi social media (WhatsApp, Twitter, Instagram, dan Facebook).

#### **B. Prosedur dan Alat pengukuran**

Peneliti akan menyusun instrument online sebelum survey dilakukan. Instrument akan berisi penjelasan singkat mengenai penelitian ini, anggota tim peneliti, tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan bagaimana data yang diperoleh akan digunakan. Peneliti menekankan pada partisipan ketika mereka mengalami distress. Survey online ini akan mencakup dua bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan sosiodemografik dengan fix respon. Bagian kedua berisi pertanyaan terbuka, tanpa ada Batasan kata dalam menjawab. Adapun pertanyaannya ialah

- Apa yang dimaksud orang yang sehat mental?
- Apa yang anda lakukan ketika anda sedang merasa tidak nyaman secara psikologis (kecewa, gagal, marah, tertekan)
- Dari mana Anda mendapatkan pengetahuan mengenai cara mewujudkan sehat mental?

#### **C. Analisis Data**

Analisis data ialah proses mengurai, memisahkan atau membongkar materi-materi penelitian ke dalam bagian-bagian kecil, yang kemudian disusun ulang secara berurutan dan berdasarkan klasifikasi tertentu, sehingga didapatkan data yang jelas dan terperinci (Poerwandari, 1998). Untuk mengidentifikasi,

menganalisis, mengorganisir, mendeskripsikan, dan melaporkan tema yang ditemukan, peneliti akan menggunakan analisis tematik

Menurut Moleong (2000), proses analisis data kualitatif meliputi langkah-langkah berikut:

1. Menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber data yang ada.
2. Data yang telah ditelaah kemudian direduksi atau dibuat abstraksi. Abstraksi merupakan usaha untuk membuat rangkuman yang berisi tentang inti, proses, dan pernyataan-pernyataan yang diperlukan.
3. Menyusun abstraksi dalam satuan-satuan yang akan dikategorisasikan. Kategorisasi yang dilakukan dibuat dengan menggunakan koding. Menurut Strauss dan Corbin (dalam Poerwandari, 1998), terdapat tiga langkah dalam proses koding, yaitu:
  - a. *Open Coding* (Koding Terbuka), yaitu proses mengidentifikasi kategori-kategori, properti-properti, dan dimensi-dimensinya.
  - b. *Axial Coding* (Koding Aksial), yaitu proses mengorganisasi data dengan cara mengembangkan hubungan antara kategori-kategori yang ada.
  - c. *Selective Coding* (Koding selektif), yaitu proses memilih kategori yang paling mendasar, kemudian memvalidasi hubungan antar kategori yang dihubungkan secara sistematis.
4. Memeriksa keabsahan data.

## BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Mahasiswa

#### 1. Hasil skala

Adapun jumlah skala literasi kesehatan mental yang berhasil dihimpun oleh tim adalah sebanyak N= 77. Hasil deskriptif dari skala tersebut ialah sebagai berikut.

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki Laki	8
Perempuan	69

Usia	Jumlah
15	1
16	0
17	8
18	34
19	27
20	7

Kategorisasi mental health literacy

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL	77	70.00	111.00	89.4156	8.05140
Valid N (listwise)	77				

**Statistics**

Kategori

N	Valid	77
	Missing	0

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Sedang	7	9.1	9.1	9.1
	Tinggi	59	76.6	76.6	85.7
	Sangat tinggi	11	14.3	14.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

## 2. Hasil Open ended

### Hasil open ended question

1. Apa yang biasanya anda lakukan saat anda sedang tertekan

Row Labels	Count of Keyword	Count of Keyword2
<b>Bangkit</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
bangkit	0.82%	1
<b>Berdiam diri</b>	<b>4.10%</b>	<b>5</b>
berdiam diri di kamar	0.82%	1
diam	1.64%	2
mengurung diri	0.82%	1
menyendiri	0.82%	1
<b>Berpikir</b>	<b>4.92%</b>	<b>6</b>
begadang	0.82%	1
memikirkan apa yang harus dilakukan	0.82%	1
memikirkan lagi masalah tersebut	0.82%	1
mencari solusi	0.82%	1
merenung	0.82%	1
overthinking	0.82%	1
<b>Bersyukur</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
bersyukur	0.82%	1
<b>bertanya</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
meminta solusi	0.82%	1
<b>Berteriak</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
berteriak	0.82%	1
<b>Curhat</b>	<b>9.02%</b>	<b>11</b>
berbicara dengan teman	0.82%	1
bercerita ke teman	0.82%	1
curhat	4.92%	6
curhat dengan teman	0.82%	1
curhat dengan tuhan	0.82%	1
curhat pada keluarga	0.82%	1
<b>Evaluasi diri</b>	<b>6.56%</b>	<b>8</b>
berbicara dengan diri sendiri	0.82%	1
berdiam diri di kamar	0.82%	1
bertanya pada diri sendiri	0.82%	1

evaluasi diri	2.46%	3
introspeksi diri	0.82%	1
mengoreksi	0.82%	1
<b>Game</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
bermain game	0.82%	1
<b>Hobi</b>	<b>4.10%</b>	<b>5</b>
melakukan hal yang disukai	0.82%	1
melakukan hobi	3.28%	4
<b>Ibadah</b>	<b>11.48%</b>	<b>14</b>
berdoa	1.64%	2
beribadah	3.28%	4
Istigfar	0.82%	1
mendekat pada tuhan	2.46%	3
Mengaji	0.82%	1
sholat	0.82%	1
sholawat	1.64%	2
<b>Jalan-jalan</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
jalan-jalan	1.64%	2
<b>Keluarga</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
bercerita dengan orangtua	0.82%	1
meminta bantuan keluarga	0.82%	1
<b>Makan</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
makan	0.82%	1
makan ice cream	0.82%	1
<b>Meditasi</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
meditasi	0.82%	1
<b>Melampiaskan</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
melampiaskannya	0.82%	1
<b>Melamun</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
melamun	0.82%	1
<b>Membuka Sosial Media</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
membaca hal yang postif di medsos	0.82%	1
<b>Memeluk diri</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
memeluk diri sendiri	0.82%	1
<b>Memendam</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
dipendam	0.82%	1
memendam	0.82%	1
<b>Menangis</b>	<b>10.66%</b>	<b>13</b>
menangis	10.66%	13



<b>Mendengarkan Musik</b>	<b>4.10%</b>	<b>5</b>
mendengarkan lagu	1.64%	2
mendengarkan musik	2.46%	3
<b>Menenangkan diri</b>	<b>2.46%</b>	<b>3</b>
menenangkan diri	1.64%	2
menenangkan pikiran	0.82%	1
<b>Menerima</b>	<b>3.28%</b>	<b>4</b>
belajar menerima	0.82%	1
menerima	1.64%	2
mengiklaskan	0.82%	1
<b>Mengalihkan</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
mencari kegiatan	0.82%	1
mengalihkan	0.82%	1
<b>Menonton</b>	<b>2.46%</b>	<b>3</b>
Menonton	0.82%	1
menonton film	0.82%	1
menonton video	0.82%	1
<b>Menulis</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
menulis	0.82%	1
menuliskan	0.82%	1
<b>Menyelesaikannya</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
menyelesaikannya	0.82%	1
<b>Menyendiri</b>	<b>4.10%</b>	<b>5</b>
menyendiri	4.10%	5
<b>Minta tolong Teman</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
meminta bantuan teman dekat	0.82%	1
<b>Nafas</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
menghela nafas	0.82%	1
Nafas	0.82%	1
<b>Olahraga</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
olahraga	0.82%	1
<b>Overthinking</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
overthinking	0.82%	1
<b>Pergi</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>
bertemu teman	0.82%	1
pergi ke luar	0.82%	1
<b>Pergi Ke Luar</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
pergi ke luar	0.82%	1
<b>Psikolog</b>	<b>1.64%</b>	<b>2</b>

ke psikolog	0.82%	1
konsul psikolog online	0.82%	1
<b>Sadar Emosi</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
menyadari emosi	0.82%	1
<b>Tertekan</b>	<b>0.82%</b>	<b>1</b>
tertekan	0.82%	1
<b>Tidur</b>	<b>4.10%</b>	<b>5</b>
tidur	4.10%	5
<b>Grand Total</b>	<b>100.00%</b>	<b>122</b>

Total respon yang masuk 122, baru sampai aksial, belum di kelompokkan berdasarkan selektif koding

Pertanyaan kedua, apa yang kamu lakukan saat melihat temanmu sedang mengalami masalah

Row Labels	Count of Keyword	Count of Keyword2
<b>Bersedih</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
sedih	0.99%	1
<b>Marah</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
Marah	0.99%	1
<b>Melihat kondisi diri</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
melihat kondisi diri sendiri	0.99%	1
<b>Memahami</b>	<b>1.98%</b>	<b>2</b>
Berempati	0.99%	1
memahami kondisinya	0.99%	1
<b>Memberi Saran</b>	<b>9.90%</b>	<b>10</b>
dinasihati	0.99%	1
Memberi nasihat	3.96%	4
Memberi saran	0.99%	1
Memberi solusi	0.99%	1
memberikan masukkan	0.99%	1
memberikan solusi	1.98%	2
<b>Memberi semangat</b>	<b>13.86%</b>	<b>14</b>
memberi semangat	8.91%	9
memberikan dukungan	0.99%	1
memotivasi	0.99%	1
menyemangati	2.97%	3
<b>Membiarkan</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
Membiarkan	0.99%	1

<b>Memeluk</b>	<b>1.98%</b>	<b>2</b>
Memeluknya	1.98%	2
<b>Menanyakan</b>	<b>4.95%</b>	<b>5</b>
bertanya kabar	1.98%	2
meminta bercerita	0.99%	1
menanyakan	0.99%	1
ngobrol	0.99%	1
<b>Mencari tahu</b>	<b>1.98%</b>	<b>2</b>
cari tahu alasan	0.99%	1
melihat kondisinya	0.99%	1
<b>Mendekati</b>	<b>1.98%</b>	<b>2</b>
didekati	0.99%	1
Mendekati	0.99%	1
<b>Mendengarkan</b>	<b>25.74%</b>	<b>26</b>
didengarkan	0.99%	1
menawarkan mendengarkan	0.99%	1
mendengarkan	23.76%	24
<b>Mendiamkan</b>	<b>8.91%</b>	<b>9</b>
memberi ruang	1.98%	2
mendiamkan	5.94%	6
mendiamkannya	0.99%	1
<b>Mendukung</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
mendukung	0.99%	1
<b>Menemani</b>	<b>7.92%</b>	<b>8</b>
Berada di dekatnya	0.99%	1
ditemani	0.99%	1
hadir	0.99%	1
Menemani	4.95%	5
<b>Menenangkan</b>	<b>8.91%</b>	<b>9</b>
ditenangkan	0.99%	1
menenangkan	7.92%	8
<b>Menerima</b>	<b>0.99%</b>	<b>1</b>
tidak memberikan penilaian	0.99%	1
<b>Menghibur</b>	<b>5.94%</b>	<b>6</b>
Menghibur	5.94%	6
<b>Grand Total</b>	<b>100.00%</b>	<b>101</b>

**Pertanyaan ketiga, dari mana memperoleh informasi mengenai kesehatan mental?**

<b>Row Labels</b>	<b>Count of Keyword</b>	<b>Count of Keyword2</b>
<b>Berita</b>	<b>0.91%</b>	<b>1</b>
berita	0.91%	1
<b>Buku</b>	<b>12.73%</b>	<b>14</b>
Artikel	0.91%	1
Buku	10.00%	11
E book	0.91%	1
membaca	0.91%	1
<b>Guru BK</b>	<b>0.91%</b>	<b>1</b>
Guru BK	0.91%	1
<b>Internet</b>	<b>27.27%</b>	<b>30</b>
Internet	27.27%	30
<b>Keluarga</b>	<b>1.82%</b>	<b>2</b>
keluarga	1.82%	2
<b>Lingkungan</b>	<b>3.64%</b>	<b>4</b>
lingkungan	2.73%	3
Pengalaman orang lain	0.91%	1
<b>Pendidikan</b>	<b>8.18%</b>	<b>9</b>
Kuliah	2.73%	3
sekolah	1.82%	2
Seminar	3.64%	4
<b>Pengalaman Pribadi</b>	<b>8.18%</b>	<b>9</b>
Pengalaman pribadi	8.18%	9
<b>Psikolog</b>	<b>0.91%</b>	<b>1</b>
psikolog	0.91%	1
<b>Sosial Media</b>	<b>27.27%</b>	<b>30</b>
Sosial Media	27.27%	30
<b>Teman</b>	<b>4.55%</b>	<b>5</b>
Teman	4.55%	5
<b>Tidak tahu</b>	<b>3.64%</b>	<b>4</b>
Belum pernah	0.91%	1
tidak tahu	2.73%	3
<b>Grand Total</b>	<b>100.00%</b>	<b>110</b>

## **Pembahasan**

1. The tendency of the respondent's mental health literacy is very high and high. Nobody is at such a low or low level. This means that cognitively the subject already has an adequate understanding capacity regarding positive mental health literacy. This is possible because the source of information about mental health is very wide open, especially from the internet and other social media. It needs to be explored more deeply how knowledge about positive mental health literacy is manifested in attitudes and behaviors
2. In general, respondents do problem coping with emotion-based coping, not problem-based coping. This method does not solve the problem, but only delays the problem (the problem is not resolved). It takes respondent's capacity from many activities and trainings to solve problem-based problems
3. In general, respondents are able to provide support and assistance to friends who are facing problems. However, there are also respondents who tend to ignore their friends when they face problems. For this reason, it is necessary to increase the sensitivity and ability to provide first aid to friends who have problems.
4. The main sources of respondents' knowledge for mental health knowledge are the internet and social media.
5. There are also many inadequate informations from internet and social media about mental health.
6. Therefore there needs to be an effort to increase internet and social media literacy so that it is able to filter information appropriately.
7. In addition, there needs to be comprehensive assistances so the respondents get information about mental health appropriately and are able to apply it in their daily lives.

## **B. Hasil Dosen**

### Kesehatan Mental Civitas Akademik UNY di Masa Pandemi

#### **Abstrak**

Pengetahuan tentang covid 19, persepsi resiko terhadap covid 19, rasa takut terhadap Covid 19 dan perilaku sehat antisipasi Covid 19 penting untuk diidentifikasi pada masyarakat sebagai dasar untuk menangani pandemi secara efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 135 orang civitas akademi UNY yang terdiri dari 41 orang dosen, 61 orang mahasiswa, 11 karyawan/staff dan 22 orang alumni. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur mengenai Skala pengetahuan mengenai covid 19, Skala Persepsi resiko covid 19, Skala ketakutan terhadap covid 19, dan Skala Perilaku Sehat Antisipasi Covid 19, yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Instrumen tersebut kemudian disebar dengan metode kuesioner online dan diskor dengan menggunakan skala Likert. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taraf signifikansinya lebih kecil dari 0.05 ( $0,000 < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Nilai R square sebesar 0,139 atau senilai 13,9%. Pengetahuan mengenai Covid-19, persepsi resiko terhadap Covid 19, dan rasa takut terhadap Covid-19 secara simultan atau bersama-sama berpengaruh pada perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19 sebesar 13,9%. Secara sendiri sendiri, pengetahuan mengenai Covid-19 dan rasa takut terhadap Covid-19 berpengaruh pada perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19 sedangkan persepsi resiko terhadap Covid 19 tidak berpengaruh.

#### **Latar Belakang Masalah**

Hari-hari pandemi penyakit virus korona (COVID-19) di Indonesia membawa perubahan pemikiran, perasaan dan perilaku individu. Penting untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang covid 19, persepsi resiko terhadap covid 19, rasa takut terhadap covid 19 dan perilaku sehat antisipasi covid 19 pada masyarakat sebagai dasar untuk menangani pandemi secara efektif.

## **Dasar Teori**

### **a. Pengetahuan mengenai covid 19,**

Perkembangan pesat penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) menjadi pandemi membuat banyak orang harus menyesuaikan diri untuk memperoleh dan menerapkan informasi kesehatan, serta menyesuaikan perilaku mereka dengan cepat. Edukasi kesehatan untuk mendidik masyarakat tentang penyakit covid 19 ini, cara menghindari penularan dan penyebaran virus telah banyak tersedia. Informasi informasi berharga dibuat dengan cara yang mudah dipahami yang menawarkan solusi sederhana dan praktis, seperti mencuci tangan, menjaga jarak fisik, dan di mana menemukan informasi tentang rekomendasi dan saran terbaru. Diharapkan dengan informasi yang sudah ditrendingkan tersebut, masyarakat dapat memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi ini dengan cara yang sehat dan etis dan mampu meleak informasi covid 19 .

Literasi kesehatan sudah dilihat sebagai alat penting untuk pencegahan penyakit tidak menular dengan investasi dalam pendidikan dan komunikasi diupayakan untuk menjadi tindakan berkelanjutan jangka panjang yang dimulai sejak awal kehidupan. Ketika COVID-19 muncul dengan cepat, dua aspek menjadi mencolok. Pertama, secara global, literasi kesehatan penting untuk pencegahan penyakit menular seperti halnya untuk penyakit tidak menular. Kedua, bersama dengan kesiapan sistem, kesiapsiagaan individu adalah kunci untuk memecahkan masalah kehidupan nyata yang kompleks.

Bentuk pengetahuan Covid 19 adalah individu memahami alasan di balik rekomendasi dan merefleksikan hasil dari berbagai tindakan yang mungkin mereka lakukan. Individu diharapkan mengambil tanggung jawab sosial, berpikir di luar kepentingan pribadi, dan memahami bagaimana membuat pilihan yang bijak serta mengenali informasi yang menyesatkan dan tidak benar tentang covid 19.

### **b. Persepsi resiko covid 19,**

Persepsi risiko mengacu pada persepsi dan pemahaman individu tentang berbagai bahaya obyektif di dunia luar. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemauan dan motivasi untuk melakukan tindakan preventif adalah persepsi risiko. Dalam kasus pandemi, otoritas kesehatan masyarakat akan bergantung pada kemauan dan kemampuan masyarakat untuk mematuhi rekomendasi mengenai kebersihan pribadi, vaksinasi atau pencegahan, karantina, larangan perjalanan atau penutupan bangunan umum seperti sekolah. Persepsi risiko merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku berisiko.

Orang dengan persepsi risiko rendah cenderung mengambil perilaku berisiko atau mengurangi perilaku pencegahan, sedangkan orang dengan persepsi risiko tinggi cenderung mengambil perilaku pencegahan. Dari perspektif kesehatan masyarakat, persepsi resiko merupakan titik awal untuk komunikasi risiko dan tindakan pencegahan. Memahami persepsi risiko pada masyarakat dapat menjadi metode yang efektif untuk mengkomunikasikan kebijakan kesehatan.

### **c. Rasa Takut terhadap covid 19,**

Pandemi penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) telah menyebabkan ketakutan, kepanikan, dan masalah kesehatan mental di masyarakat. Ketakutan akan COVID-19 menyebabkan penundaan akses perawatan kesehatan atau bahkan bunuh diri. Untuk mengurangi dan menahan penyebaran COVID-19 dan konsekuensi kesehatan mentalnya yang tidak menguntungkan, penting untuk mendeteksi masalah psikologis yang merugikan (misalnya, ketakutan) dan menerapkan intervensi yang sesuai pada tahap awal kemunculannya.

Salah satu ciri khas penyakit menular dibandingkan dengan kondisi lainnya adalah ketakutan (fear). Rasa takut secara langsung dikaitkan dengan kecepatan dan medium penularannya (cepat dan tidak terlihat) serta morbiditas dan mortalitasnya. Ketakutan terhadap covid 19 bisa mengarah pada stigmatisasi, diskriminasi, dan kehilangan. Dengan tingkat ketakutan yang tinggi, individu mungkin tidak dapat



berpikir jernih dan rasional saat bereaksi terhadap COVID-19. Dengan mengetahui rasa takut masyarakat terhadap Covid 19 akan berguna untuk memfasilitasi inisiatif kesehatan masyarakat untuk menghadapi Covid 19 secara sosial.

#### **d. Perilaku Sehat Antisipasi Covid 19**

Pandemi Covid 19 memberi tanggung jawab pada semua individu untuk melindungi kehidupan dan mata pencaharian dengan mempertahankan 'perilaku aman COVID' (COVID-safe behavior).

Perilaku sehat antisipasi COVID-19 perlu dilakukan sampai vaksin tersedia. Bentuk perilaku tersebut antara lain adalah : menjaga jarak aman, mencuci tangan, lebih banyak di rumah dan mengurangi bepergian dan menghindari kerumunan.

#### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 135 orang civitas akademi UNY yang terdiri dari 41 orang dosen, 61 orang mahasiswa, 11 karyawan/staff dan 22 orang alumni. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur mengenai Skala pengetahuan mengenai covid 19, Skala Persepsi resiko covid 19, Skala ketakutan terhadap covid 19, dan Skala Perilaku Sehat Antisipasi Covid 19, yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Instrumen tersebut kemudian disebar dengan metode kuesioner online dan diskor dengan menggunakan skala Likert. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi berganda.

#### **Hasil Penelitian**

##### **a. Korelasi Item - Total**

Item-tem diseleksi dengan program SPSS 25 dengan melihat angka korelasi item total. Kriteria minimum suatu item dapat dikatakan layak adalah  $\geq 0,30$  (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil seleksi item, korelasi item total untuk instrumen kecanduan sosial media berada pada kisaran 0,286 hingga 0,679. Sementara korelasi item total instrumen kesepian berada pada 0,164 hingga 0,680. Karena ada beberapa item yang memiliki

korelasi item total kurang dari 0,30, maka item-item tersebut direvisi sehingga masing-masing instrumen terdiri dari 20 item.

Reliabilitas merupakan suatu konsep yang mendeskripsikan mengenai sejauh mana hasil dari sebuah proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2019). Suatu hasil pengukuran dapat dianggap reliabel atau ajeg apabila hasil yang diperoleh relatif sama pada kelompok subjek yang sama, selama aspek yang diukur belum berubah. Apabila terdapat perbedaan, tidak terlalu jauh perbedaannya. Besar koefisien reliabilitas umumnya berkisar dari 0 hingga 1,00. Instrumen kecanduan sosial media yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas sebesar 0,934 sementara instrumen kesepian memiliki skor reliabilitas sebesar 0,899. Hasil uji reliabilitas kedua instrumen dapat dilihat pada tabel berikut.

Variabel	Mean Korelasi Item-Total	Reliabilitas
Pengetahuan mengenai Covid-19 (X1)	0,5	0,780
Persepsi resiko mengenai penularan virus Corona (X2)	0,67	0,911
Ketakutan Terhadap Pandemi Covid-19 (X3)	0,7	0,932
Perilaku Sehat untuk Antisipasi Covid-19 (Y)	0,46	0,841

#### b. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,373 <sup>a</sup>	,139	,120	6,32091

a. Predictors: (Constant), perasaan terkait pandemi Covid-19, pengetahuan mengenai Covid-19, pengetahuan mengenai penularan virus Corona

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa nilai R square sebesar 0,139 atau senilai 13,9%. Karena nilainya semakin jauh dari 1, maka pengaruh yang dimiliki tergolong lemah. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai Covid-19, persepsi resiko Covid 19,

dan rasa takut terhadap Covid-19 secara simultan atau bersama-sama berpengaruh pada perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19 sebesar 13,9%. Sisanya dipengaruhi variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	863,476	3	287,825	7,204	,000 <sup>b</sup>
	Residual	5353,829	134	39,954		
	Total	6217,304	137			

a. Dependent Variable: perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19

b. Predictors: (Constant), persepsi resiko terhadap Covid-19, Rasa takut terhadap Covid-19, pengetahuan mengenai penularan virus Corona

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig). sebesar 0,000. Karena taraf signifikansinya lebih kecil dari 0.05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai Covid-19, persepsi resiko terhadap penularan virus Corona, dan rasa takut terhadap Covid-19 secara simultan berpengaruh pada perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19 secara signifikan.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44,132	5,330		8,281	,000
	pengetahuan mengenai Covid-19	,391	,102	,309	3,842	,000
	Persepsi resiko terhadap virus Corona	-,054	,052	-,090	-1,036	,302
	Rasa takut terhadap Covid-19	,153	,054	,247	2,835	,005

a. Dependent Variable: perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19

Untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel independen, maka dilakukan analisis uji t parsial dengan melihat nilai signifikansinya. Apabila nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 maka terdapat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 maka tidak ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Variabel pertama yang akan diuji adalah pengetahuan mengenai Covid-19 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Karena nilainya lebih kecil, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pengetahuan mengenai Covid-19 terhadap perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19. Variabel berikutnya adalah persepsi resiko terhadap virus Corona dengan signifikansi sebesar 0,302 ( $> 0,05$ ). Karena nilainya lebih besar, maka tidak ada pengaruh persepsi resiko terhadap virus Corona terhadap perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19. Variabel terakhir yakni rasa takut terhadap Covid-19 yang memiliki nilai signifikansi 0,005 ( $< 0,05$ ). Karena nilai tersebut lebih kecil, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rasa takut terhadap Covid-19 dengan perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19.

### **Kesimpulan**

- a. Pengetahuan mengenai Covid-19, persepsi resiko terhadap penularan virus Corona, dan rasa takut terhadap Covid-19 secara simultan berpengaruh pada perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19 secara signifikan.
- b. Terdapat pengaruh pengetahuan mengenai Covid-19 terhadap perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19. Tidak ada pengaruh persepsi resiko terhadap virus Corona terhadap perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19. Ada pengaruh rasa takut terhadap Covid-19 dengan perilaku sehat untuk antisipasi Covid-19.

**Saran :** Perlunya meningkatkan persepsi resiko masyarakat terhadap Covid 19

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stress among undergraduate Student. *Academic Journal Eduational Research & Review*, 4(2), 63-70. Retrieved from <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Ah, Y. A., & Jeong, W. C. (2011). The mediating effect of internet addiction between academic stress and school maladjustment in adolescence. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(2), 27-50.
- Aiken, L. H. (2008). Economics of nursing. *Policy, Politics, & Nursing Practice*, 9(2), 73-79. DOI: [10.1177/1527154408318253](https://doi.org/10.1177/1527154408318253)
- Akram, M., & Khan, M. I. (2012). Assessment of academic stress and problem solving among senior secondary school students. *Social Science International*, 28(2), 265-274.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. In P. P. Schnurr, P.P., & B. L. Green, B.L. (Eds.), *Trauma and health: Physical Health Consequences of Exposure to Extreme Stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Alsa, A. (2008). Pentingnya membicarakan sampling, dalam Materi Kuliah Metodologi Penelitian Matrikulasi Program Doktor Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Ames, C. (1992). Classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539. DOI: [10.1177/0013164405282461](https://doi.org/10.1177/0013164405282461)

- Ang, R. P., Huan, V. S., & Braman, O. R. (2007). Factorial structure and invariance of the Academic Expectations Stress Inventory across Hispanic and Chinese adolescent samples. *Child Psychiatry & Human Development*, 38(1), 73-87. DOI:10.1007/s10578-006-0044-3
- Aniței, M., Cojocaru, F., Burtaverde, V., & Mihaila, T. (2015). Differences in Academic Specialization Regarding Stressor Perception, Coping and Stress Effects Perception in Young Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 433-437. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.08.320
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistic manual of mental disorder (5<sup>th</sup> ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121(3), 417-435.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42-50. DOI: 10.1080/00049530903312899
- Awino, J. O., & Agolla, J. E. (2008). A Quest for Sustainable Quality Assurance Measurement for Universities: Case Study of the University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 3(6), 213-218. Retrieved from <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Bagana, E. (2014). Adolescents' patterns of depressive symptoms, proactive coping and self-perceived success in academic domain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.127. 282 – 286. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.03.256.

## Lampiran 1. Surat Kesiediaan Melaksanakan Penelitian

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmatika Kurnia Romadhani, M.Psi

NIP : 11709920327635

Pangkat/Golongan :

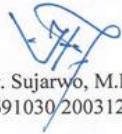
Jabatan Fungsional : Dosen Tetap Non-PNS

Fakultas : Ilmu Pendidikan

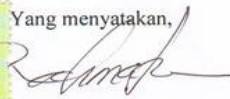
Dengan ini menyatakan kesediaan melaksanakan penelitian dengan sebenar-benarnya. Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas Negara. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun

Yogyakarta, 14 Februari 2020

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

  
Dr. Sujarwo, M.Pd  
NIP 19691030 200312 1 001



Yang menyatakan,  
  
Rahmatika Kurnia Romadhani, M.Psi  
NIP 11709920 327635

## Lampiran 2. Surat Keterangan Keterlibatan Mahasiswa

### SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr Siti Rohmah Nurhayati

NIP : 197108221998022001

Fak/Jur/Prodi : Psikologi

Jabatan Struktural : Kajur/ Kaprodi Psikologi

Dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM
1	Djan Candrasari	17112144022
2	Prātrisya Cinta Paramita	17112144021
3	Fara Ayu Zaura	17112144033

Nama-nama tersebut di atas ini adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di prodi Psikologi dan ikut serta dalam penelitian research group psikologi Pendidikan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Februari 2020  
Kajur/ Kaprodi Psikologi



Dr Siti Rohmah Nurhayati, M.Si  
NIP 197108221998022001



Lampiran 3. Personalia Peneliti

**SUSUNAN ORGANISASI, TUGAS, DAN ALOKASI PEMBAGIAN WAKTU  
KETUA DAN ANGGOTA PENELITI**

<b>No</b>	<b>Nama NIP</b>	<b>Jabatan dan Alokasi Waktu, jam/Minggu</b>	<b>Tugas Penelitian</b>
1	Rahmatika Kurnia Romadhani, S.Psi., M.Psi./NIP. 11709920327635	Ketua/ 8 Jam perminggu	Bertanggung jawab untuk menyiapkan instrument, pengambilan data, analisis dan pelaporan
2	Dr Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si 19710807 199802 2 001	Anggota/ 8 Jam Perminggu	Bertanggung jawab untuk menyiapkan instrument, pengambilan data, analisis dan pelaporan
3	Dr Farida Harahap, S.Psi., M.Si 19690909 199802 2 001	Anggota/ 8 Jam Perminggu	Bertanggung jawab untuk menyiapkan instrument, pengambilan data, analisis dan pelaporan

Lampiran 4. Pembiayaan

<b>Transport</b>		<b>Anggaran</b>			
<b>No</b>	<b>Nama Bahan</b>	<b>Volume</b>		<b>Biaya Satuan</b>	<b>Jumlah Biaya</b>
		<b>Vol</b>	<b>Sat</b>		
1	Pelaksana Penelitian 1	3	Kali	50.000	150.000
2	Pelaksana Penelitian 2	3	Kali	50.000	150.000
3	Pelaksana Penelitian 3	3	Kali	50.000	150.000
4	Responden	500	Orang	10.000	5.000.000
<b>Total</b>					<b>5.450.000</b>

Biaya Operasional

<b>Bahan Habis Pakai</b>		<b>Anggaran</b>			
<b>No</b>	<b>Nama Bahan</b>	<b>Volume</b>		<b>Biaya Satuan</b>	<b>Jumlah Biaya</b>
		<b>Vol</b>	<b>Sat</b>		
1	Kertas A4	6	Rim	37.500	225.000
2	Tinta Print hitam	3	Unit	500.000	1500.000
3	Tinta Print Warna	1	Unit	500.000	500.000
4	Foto copy Instrumen	500	Unit	3000	1.500.000
<b>Total</b>					<b>3.725.000</b>

Lain-lain

<b>Bahan Habis Pakai</b>		<b>Anggaran</b>			
<b>No</b>	<b>Nama Bahan</b>	<b>Volume</b>		<b>Biaya Satuan</b>	<b>Jumlah Biaya</b>
		Vol	Sat		
1	Seminar Proposal	30	Orang	10000	300.000
2	Seminar Hasil	30	Orang	10000	300.000
3	Publikasi	3	Artikel	2.000.000	6.000.000
4	Fotocopy dan penjiilidan proposal dan laporan	7	Buah	50.000	350.000
5	Biaya Translate	3	Buah	625.000	1.875.000
Total					8.825.000
<b>Total Keseluruhan 18.000.000,00</b>					

Lampiran 5. Penjadwalan

Agenda Kegiatan	Bulan						
	1	2	3	4	5	6	7
Penyiapan Proposal							
Seminar Proposal							
Persiapan Pengambilan Data							
Pengambilan Data							
Analisis Data							
Laporan Kemajuan							
Publikasi							
Seminar Hasil							
Laporan Hasil							

## Lampiran 6. Curriculum Vitae

### Curriculum Vitae

Nama : Rahmatika Kurnia Romadhani, M. Psi., Psikolog  
NIK : 11709920327635  
Tempat dan Tanggal Lahir : Banyumas, 27 Maret 1992  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Jabatan Akademik : Tenaga Pengajar  
Bidang Ilmu/Minat : Psikologi/Psikologi Klinis  
Program Studi/Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Jl. Colombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta  
55281  
Telp./Faks. : 0274-586168, ext. 1411  
Alamat Rumah : Pogung Baru Blok D 38 Mlati Sleman  
Telp./email : 085227901775/ rahmatika@uny.ac.id

### RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Program Pendidikan (diploma, sarjana, magister, spesialis, doktor)	Perguruan Tinggi	Jurusan/Program Studi
2017	Magister Profesi Psikologi Klinis	Universitas Gadjah Mada	Psikologi Klinis
2014	Sarjana	Universitas Gadjah Mada	Psikologi

**PELATIHAN PROFESIONAL\***

Tahun	Jenis Pelatihan (dalam/luar negeri)	Penyelenggara	Jangka waktu
2012-2013	Pelatihan Percepatan Peningkatan Mutu Pendidikan	Universitas Gadjah Mada	Satu tahun

**PENGALAMAN MENGAJAR**

Matakuliah	Program Pendidikan (diploma, sarjana, magister, spesialis, doktor)	Institusi/Jurusan/Program Studi	Semester/Tahun Akademik
Psikologi Klinis	Sarjana	Psikologi UNY	Gasal/ 2017-2018
Psikologi Pendidikan	Sarjana	Psikologi UNY	Gasal/ 2017-2018
Psikologi Motivasi dan Emosi	Sarjana	Psikologi UNY	Gasal/ 2017-2018
Psikologi Kepribadian	Sarjana	Psikologi UNY	Gasal/ 2017-2018
Psikologi Pendidikan	Sarjana	MP UNY	Gasal/ 2017-2018

**PENGALAMAN PENELITIAN\***

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/Anggota Tim	Sumber Dana
2017	Intervensi Berbasis mindfulness untuk menurunkan stress pada orangtua	Ketua	Pribadi
2014	Dinamika Dukungan Sosial Pada Orang dengan HIV/AIDS	Ketua	Pribadi

**KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM\***

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Perananan sebagai Panitia/peserta/pembicara
2016	Seminar Family-Friendly Policy di Lingkungan Kerja dalam Konteks Work-life Balance	Center for Public Mental Health Psikologi UGM	Peserta
2010	Seminar Come Closer to Scholarship	Fakultas Psikologi UGM	Panitia

**KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2015	Praktik Kerja Lapangan di RSJ dr Radjiman Wediodiningrat Malang	RSJ dr Radjiman Wediodiningrat, Malang
2014	Asisten Konselor Unit Konsultasi Psikologi UGM	Fakultas Psikologi UGM

**JABATAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI**

Peran/Jabatan	Institusi (Universitas, Fakultas, Jurusan, Lab, Studio, Manajemen Sistem Informasi Akademik, dll)	Tahun ..... s.d. ....
2017	Penanggungjawab hubungan dalam negeri	2017

#### PERANAN DALAM KEGIATAN KEMAHASISWAAN

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Peran	Tempat
2017	PLM/PDM	Pendamping	Kampus 2 UNY

#### ORGANISASI PROFESI/ILMIAH

Tahun	Jenis>Nama Organisasi	Jabatan/jenjang keanggotaan
2017	American psychological Association	Anggota
2017	Himpunan Psikologi Indonesia	Anggota

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam *Curriculum Vitae* ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 17 Januari 2018

Yang Menyatakan



(Rahmatika Kurnia Romadhani)



## CURRICULUM VITAE

### A. IDENTITAS DIRI

Nama : Kartika Nur Fathiyah, M.Si  
Nomor Peserta : -  
NIP/NIK : 19710807 199802 2 001  
Tempat dan Tanggal Lahir : Nganjuk, 7 Agustus 1971  
Jenis Kelamin :  Laki-laki  Perempuan  
Status Perkawinan :  Kawin  Belum Kawin  Duda/Janda  
Agama : Islam  
Golongan / Pangkat : Penata/III c  
Jabatan Akademik : Lektor  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Jl. Colombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp./Faks. : 0274-586168, ext. 411  
Alamat Rumah : Blotan RT 3/RW 40 Wedomartani Ngemplak Sleman  
Telp. : Telp. 0274-889509  
Alamat e-mail : HP. 08164896051

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Program	Perguruan Tinggi	Jurusan
1996	S1 Psikologi	Universitas Gadjah Mada	-
1998	Pendidikan Profesi Psikolog	Universitas Gadjah Mada	-
2004	S-2 Psikologi	Universitas Gadjah Mada	-
-	S-3 Psikologi	Universitas Gadjah Mada	-

**C. PELATIHAN PROFESIONAL**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis Pelatihan (dalam/luar negeri)</b>	<b>Penyelenggara</b>	<b>Jangka Waktu</b>
2013	Pelatihan Teknik Konseling dengan Model <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT), 23 Nopember 2014	Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling	1 hari ( 8 jam)
2014	Workshop Pendekatan Teknik Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> , 13 Maret 2013	Prodi BK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta	1 hari (8 jam)
2015	<i>School Wellbeing in Children and Mental Health Workshop</i> , on February 9, 2015	Center for Public Mental Health (CPMH) Faculty of Psychology Universitas Gadjah Mada Yogyakarta	1 hari (8 jam)
2015	<i>Psychotherapy Masterclass Workshop: Belief and Culture in Psychotherapy</i> , October 13- 14, 2015	Fakultas Psikologi UGM	2 hari
2016	<i>Theory Building training 3</i> , 9-10 April 2016	Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta	2 hari

**D. PENGALAMAN MENGAJAR**

<b>Mata Kuliah</b>	<b>Program</b>	<b>Institusi</b>	<b>Sem/Tahun Ak.</b>
Perkembangan Peserta Didik	Pendidikan Seni Tari	Fakultas Bahasa dan Seni UNY	Semester Genap 2012/2013
Pemahaman Tingkah laku	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2012/2013
BK Berkebutuhan Khusus	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2012/2013
Mikrokonseling	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2012/2013

Praktikum Bimbingan dan Konseling Sosial	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2012/2013
Praktikum Pemahaman Individu Teknik Non Tes Individual	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
Penulisan Karya Ilmiah	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
Praktikum BK Belajar	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
Parktek Pemahaman Individu Teknik Tes	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
Studi Kasus	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
Psikologi Umum	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Ganjil 2012/2013
BK Berkebutuhan Khusus	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2013/2014
Mikrokonseling	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2013/2014
Praktikum Bimbingan dan Konseling Sosial	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2013/2014
Praktikum Konseling Individual	Bimbingan Konseling	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2013/2014
Perkembangan Peserta Didik	PJKR	Fakultas Ilmu Keolahragaa UNY	Semester Genap 2013/2014
Dasar-dasar Psikologi Kepribadian	Psikologi	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Gasal 2015/2016
Sejarah dan Aliran Psikologi	Psikologi	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2015/2016
Psikologi Klinis	Psikologi	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Gasal 2016/2017

Sejarah Aliran psikologi	Psikologi	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2016/2017
Sejarah dan Aliran Psikologi	Psikologi	Fakultas Ilmu Pendidikan UNY	Semester Genap 2016/2017

#### E. PRODUK BAHAN AJAR

Mata Kuliah	Program Pendidikan	Jenis Bhn. Ajar (Cetak dan Noncetak)	Sem/Tahun Ak.
-	-	-	-
-	-	-	-

#### F. PENGALAMAN PENELITIAN (s.d 2017)

Thn.	Judul Penelitian	Sumber Dana	Jumlah
2013	Pengembangan buku panduan untuk Pelatihan pengembangan Karir bagi Calon Pensiunan Pegawai UNY	Penelitian Pusdi dengan dana DIPA UNY	Rp. 20.000.000
2013	Pengembangan Panduan Penanganan Anak Berbakat Melalui <i>Task Commitment</i>	Hibah Bersaing	Rp. 50.000.000
2013	Tracer Studi Prodi BK tahun 2013	DIPA UNY	Rp.10.000.000
2014	Pengembangan Modul Social Acceptance untuk Meningkatkan Penerimaan Sosial Mahasiswa UNY	DIPA UNY	Rp.10.000.000
2015	Implementasi <i>Lesson Study</i> dalam Rangka Peningkatan Kualitas PBM dan Character Building	DIPA UNY	Rp. 6.000.000
2016	Sumber Stress Akademik pada Siswa SMP (Ketua)	DIPA FIP UNY	Rp 12.500.000

2016	Refleksi Diri Guru Dalam Pengembangan Profesional-Penelitian Evaluasi (Anggota)	DIPA FIP UNY	Rp 12.500.000
2016	Kekuatan Karakter dan Kebajikan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dan Evaluasi Mahasiswa terhadap Proses Pembelajaran Berbasis Karakter-Penelitian Evaluasi (Anggota)	DIPA FIP UNY	Rp 12.500.000

**G. KARYA ILMIAH\*Buku/Bab Buku/Jurnal/conference (s.d 2017)**

Tahun	Judul	Conference/Penerbit/Jurnal
2013	Studi Eksploratif Berbagai Problem Psikologis dan Strategi Koping Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta (artikel Proceeding)	<i>The 1 st International Seminar on Guidance and Counseling (ISGC)</i>
2013	Identifikasi Kearifan Lokal dalam Memahami Tanda-Tanda Bencana Alam Pada Insan Usia Lanjut di Daerah Istimewa Yogyakarta (Artikel Jurnal)	<i>Jurnal Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial Kementerian Sosial Republik Indonesia Volume 37, No 1, hal 453-540</i>
2014	Pengembangan Materi Pelatihan Menghadapi Pensiun bagi Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta	Jurnal Penelitian Humaniora, Vol. 19, No 1, Hal 1-103, April 2014. ISSN 1412-4009
2015	Modul Web Based Training> Being a Visionary Principals	Modul pada Pelatihan Webinar Kepala Sekolah 10 November 2015-16 Desember 2015
2015	<i>Proactive Coping Intervention to Promote Healthy: Evidence Based Systematic Review (Proceeding Article)</i>	Psychofest Conference 2015 Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya

**H. KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM (s.d 2017)**

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Panitia/ peserta / pembic ara	Dampak Pada Peningkatan: (uraikan secara singkat)		
				Produktivitas	Kesejahteraan Masyarakat	Mutu Lingkungan
2013	Temu Kolegial Jurusan PPB/BK se-Indonesia, 24 Mei 2013	Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Peserta		Terjalinnya kerjasama antar Jurusan PPB BK se Indonesia	
2013	Seminar Nasional : Peran Guru BK dalam Implementasi Kurikulum 2013, 24 Mei 2013	Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta	Peserta	Diperolehnya wawasan tentang Implementasi Kurikulum 2013 dan peran guru BK dalam implementasi Kurikulum 2013		
2014	Seminar Nasional : Peranan Tracer Study dalam rangka Penjaminan Kualitas Perguruan Tinggi, 22 April 2014	Pusat Pengembangan Karir Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan	Panitia dan Peserta	Diperolehnya wawasan tentang Peranan Tracer Study dalam rangka Penjaminan Kualitas Perguruan Tinggi		
2014	Seminar Nasional dengan Tema <i>Pendidikan untuk</i>	Fakultas Ilmu Pendidikan	Peserta	Diperolehnya wawasan tentang peran		

	<i>Perubahan Masyarakat Bermartabat, 27 September 2014</i>	Yniversitas Negeri Yogyakarta		Pendidikan untuk Perubahan Masyarakat Bermartabat		
2015	<i>1 st International Psychofest Conference "indigenous Psychology: Globalizing the Local, November 19-21, 201</i>	Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya	Peserta seminar, presenter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diperolehnya wawasan tentang peran psikologi indigeneous di era global</li> <li>• Dipresentasi kannya artikel dalam seminar tersebut mengenai <i>Proactive Coping Intervention to Promote Healthy: Evidence Based Systematic Review</i> (Proceeding Article)</li> <li>• Dimuatnya artikel yang dipresentasi kan di proceeding <i>1 st Internationa l Psychofest Conference "indigenous Psychology: Globalizing</i></li> </ul>		

				<i>the Local, November 19-21, 201</i>		
2015	<i>Psychotherapy Masterclass Workshop : Belief and Culture in Psychology</i>	Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada	Peserta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diperolehnya wawasan tentang keyakinan dan budaya dalam psikologi</li> <li>• Dimilikinya ketrampilan psikoterapi berbasis keyakinan dan budaya</li> </ul>		
2016	<i>Seminar Asean, 2nd Psychology &amp; Humanity. Universitas Muhammadiyah Malang</i>	<i>Postgraduate Program Directorate University of Muhammadiyah Malang</i>	Peserta dan presenter Presenter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diperolehnya wawasan tentang peran psikologi terhadap kemanusiaan</li> <li>• Dipresentasikannya artikel dalam seminar tersebut mengenai stigma dan perilkumen cari bantuan: studi metaanalisis</li> <li>• Dimuatnya artikel yang</li> </ul>		



				dipresentasikan di <i>Seminar Asean, 2nd Psychology &amp; Humanity. Universitas Muhammadiyah Malang</i>		
2016	Theory Building Training 3	Center for Indigeneous and Cultural Psychology (CICP) Fakultas Psikologi UGM	Peserta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diperolehnya ketrampilan dan kemampuan untuk mengembangkan teori dengan berbagai pendekatan</li> <li>• Kemampuan dan ketrampilan tersebut dapat dimanfaatkan dalam penelitian dan riset yang dilakukan</li> </ul>		
2016 November	Seminar Nasional "Menelisk Perkembangan Psikologi Indonesia"	HIMPSI & Jurusan Psikologi FIP UNY	Panitia		Terjalinnya kerjasama dosen jurusan psikologi UNY dengan HIMPSI	

2016 November	Seminar Nasional Riset-Riset Terkini di Bidang Ilmu Perilaku, 26 November 2016	Program Doktor Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi UGM	Pserta dan presenter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diperolehnya wawasan tentang riset terkini dalam psikologi</li> <li>• Dipresentasi kannya artikel dalam seminar tersebut mengenai Sumber Stres Akademik Siswa SMP</li> </ul>		
------------------	--	--	----------------------	---	--	--

**I. KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (s.d 2017)**

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat	Jumlah Dana	Dampak Pada Peningkatan: (uraikan secara singkat)		
				Produktivitas	Kesejahteraan Masyarakat	Mutu Lingkungan
2013	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 3 tahun 2013, 13 Nopember 2013 s/d 22 Nopember 2013	Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNY		Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional		
2013	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 8 tahun 2013, 13			Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional		

	Nopember 2013 s/d 22 Nopember 2013					
2013	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 9 tahun 2013, 23 Nopember 2013 s/d 2 Dseember 2013			<b>Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional</b>		
2014	Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah PTK pada MGBK SMK Kabupaten Sleman, 17 Februari 2014	SMK Negeri 1 Seyegan		<b>Meningkatnya ketrampilan guru BK peserrta pelatihan dalam menulis karya ilmiah</b>		
2014	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 3 tahun 2014, 17 Agustus s/d 26 Agustus 2014	Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNY		<b>Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional</b>		
2014	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 4 tahun 2014, 28 Agustus s/d 6 September 2014	Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNY		<b>Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional</b>		

2014	Instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Gelombang 4 tahun 2014, 8 September s/d 17 September 2014	Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNY		<b>Meningkatnya ketrampilan guru sebagai pendidik profesional</b>		
2014	Instruktur <i>One Day Training</i> KKL Universitas Banyuwangi, 29 Maret 2014 di Yogyakarta			<b>Meningkatnya ketrampilan mahasiswa dalam konseling kelompok</b>	Terjalannya kerjasama UNY dengan Universitas Banyuwangi	
2015	Instruktur Pre Job Training Diploma dan Strata 1 Universitas Sebelas Maret, 21 & 28 Februari 2015	Internship & Career Development Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sebelas Maret		Meningkatnya pemahaman dan ketrampilan mahasiswa UNS dalam persiapan diri memasuki dunia kerja	Terjalannya kerjasama UNY dengan UNS	
2016	Pelatihan Komunikasi Terepeutik bagi Pegawai UPT. Panti Karya guna Peningkatan Pelayanan terhadap Orang Terlantar di UPT.Panti Karya Dinsostransker Kota Yogyakarta-PPM DIPA FIP UNY (Anggota)	UPT. Panti Karya Dinsostransker Kota Yogyakarta		Meningkatnya kemampuan Pegawai UPT. Panti Karya dalam melakukan komunikasi terapeutik	Terjalannya kerjasama Jurusan Psikologi UNY dengan UPT Panti Karya	Semakin meningkatnya masyarakat yang sehat mental melalui layanan komunikasi terapeutik Pegawai UPT Panti Karya

2016	Penanggung Jawab Ruang SBMPTN 2016	Universitas Negeri Yogyakarta			Terselenggaranya seleksi mahasiswa secara lancar, tertib dan aman	
2016	Narasumber Pre Job Training dengan tema Siapkah Anda Memulai Karir ?	Lembaga pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP) UNY tanggal 26 Oktober 2016	Rp. 5.000.000	Meningkatnya pemahaman dan ketrampilan mahasiswa UNY dalam persiapan diri memasuki dunia kerja		
2017	Narasumber Pre Job Training dengan tema Siapkah Anda Memulai Karir ?	Lembaga pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP) UNY tanggal 22 Maret 201	Rp. 5.000.000	Meningkatnya pemahaman dan ketrampilan mahasiswa UNY dalam persiapan diri memasuki		

#### J. PERAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI

Peran/Jabatan	Institusi	Tahun
Pengelola Layanan Bimbingan dan Konseling	Universitas Negeri Yogyakarta	1 Januari 2013- 31 Desember 2013
Sekretaris Pusat Karir Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan	Universitas Negeri Yogyakarta	1 Januari 2014-31 Desember 2014
Pengelola Layanan Bimbingan dan Konseling	Universitas Negeri Yogyakarta	1 Januari 2016- 31 Desember 2016
Penjaminan Mutu FIP UNY	Universitas Negeri Yogyakarta	

<b>K. PERAN DALAM KEGIATAN KEMAHASISWAAN</b>			
Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Peran	Tempat
2014	One Day Training pada kegiatan KKL Mahasiswa Universitas PGRI Banyuwangi, 29 Maret 2014	Instruktur Bimbingan Kelompok	Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY
2017	PKM yang didanai tahun 2017	Pemdamping PKM Mahasiswa Jur Psikologi yang didanai tahun 2017	Jurusan Psikologi FIP UNY

<b>L. PENGHARGAAN (10 tahun terakhir)</b>		
Thn.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan
2012	Satyalencana Karya Satya	Presiden RI

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam **Curriculum Vitae** ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yang menyatakan,



( Kartika Nur Fathiyah, M.Si)

NIP. 197108071998022001

## CURRICULUM VITAE

### M. IDENTITAS DIRI

Nama : Farida Harahap, M.Si  
 NIP/NIK : 19690909 199802 2 001  
 Tempat dan Tanggal Lahir : Payakumbuh, 9-9-1969  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Status Perkawinan : Kawin  
 Agama : Islam  
 Golongan / Pangkat : III d / Penata  
 Jabatan Akademik : Lektor  
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
 Alamat : Jl. Colombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta  
 55281  
 Telp./Faks. : 0274-586168, ext. 411  
 Alamat Rumah : Perum Blotan A21 RT 03 RW 40 Wedomartani  
 Ngemplak Sleman  
 Alamat e-mail : frdharahap@yahoo.co.id

### N. RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Program	Perguruan Tinggi	Jurusan
1997	S1	UGM	Psikologi
2005	S2	UGM	Psikologi
2019	S3	UGM	Psikologi

### O. PENGALAMAN MENGAJAR (2014-2017)

Mata Kuliah	Program	Institusi	Sem/Tahun Ak.
Dasar-dasar kepribadian	S1	Jurusan Psikologi-FIP UNY	1/2015-2016
Sejarah dan Aliran Psikologi	S1	Jurusan Psikologi-FIP UNY	2/2015-2016

**P. PRODUK BAHAN AJAR (s.d 2017)**

Produk	Program Pendidikan	Jenis Bhn. Ajar (Cetak dan Noncetak)	Sem/Tahun Ak.
Psikologi Kepribadian	S1/Psikologi	PPT(non cetak)	2015
Inovasi dalam Bimbingan (Guidance) di Sekolah	S1/BK	Buku ajar (cetak)	2015
Teknik-teknik Inovatif dalam Bimbingan (Guidance) di Sekolah	S1/BK	Draft Buku ajar (cetak)	2014
Panduan Asesmen Psikologis Bagi Siswa di Sekolah	S1/BK	Buku ajar (cetak)	2013

**Q. PENGALAMAN PENELITIAN (s.d 2017)**

Tahun	Judul Penelitian	Sumber Dana	Jumlah	Dampak Pada Peningkatan: (uraikan secara singkat)		
				Produktivitas	Kesejahteraan Masyarakat	Mutu Lingkungan
2013	Pengembangan Karir Berbasis KWU bagi Mahasiswa UNY (Tahun 1)	DIPA UNY/ Penelitian Unggulan	60 juta			
2014	Pengembangan Karir Berbasis KWU bagi Mahasiswa UNY (Tahun 2)	DIPA UNY/ Penelitian Unggulan	60 juta			
2015	Pengembangan Panduan KWU bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tahun 1)	DIPA UNY/ Penelitian Unggulan	60 juta			



2015	Perilaku Sir-siran ( <i>Romantic Crush</i> ) pada Siswa SD	CICP UGM	2.5 juta			
2016	Pengembangan Panduan KWU bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tahun 2)	DIPA UNY/ Penelitian Unggulan	(dalam proses)			
2016	Pengembangan Panduan Relasi Sehat antar Gender: Pengambilan Keputusan Pacaran/ Tidak Pacaran Siswa SMP	Penelitian Hibah Bersaing	(dalam proses)			
2016	Kekuatan Karakter dan Kebajikan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (Anggota)	Penelitian Evaluasi-Dana FIP UNY	12,5 Juta			
2017	Identifikasi Intensi Berpacaran Siswa SMP	Hibah Penelitian Disertasi Doktor	52 juta			

**R. KARYA ILMIAH\*Buku/Bab Buku/Jurnal/conference (2014-2017)**

Tahun	Judul	Conference/ Penerbit/Jurnal	Nama lembaga Sitasi (Scopus/Thompson Reuter/Elsevier/ Google Scholar	Tingkat		
				Lokal/Nasional Tidak Terakreditasi	Nasional Terakreditasi	Internasional
2017	Buku Ajar Bimbingan Karir Berbasis KWU bagi Siswa ABK	UNY Press				
2017	Buku Panduan Pembimbingan Karir Berbasis	UNY Press				

	KWU bagi Siswa ABK					
2016	Naksir (Crushes) Pada Siswa-Siswa SD	Prosiding Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity- Universitas Muhammadiyah Malang	-	v		
2015	Romantic Crush Behavior of Elementary Students	Fak Psikologi Unair Surabaya	-	v		
2014	Poster hasil penelitian : Perilaku Sirsiran ( <i>Romantic Crush</i> ) pada Siswa SD	CICP UGM		v		

**S. KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM ( 2014 s.d 2017)**

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Panitia/peserta/pembicara	Dampak Pada Peningkatan: (uraikan secara singkat)	Dampak Pada Peningkatan : (uraikan secara singkat)	Dampak Pada Peningkatan: (uraikan secara singkat)
				Kesejahteraan Masyarakat	Kesejahteraan Masyarakat	Kesejahteraan Masyarakat
2017	<i>School Counselors Opinions on Romantic relationship of Junior High School Students</i>	Seminar Internasional First Asean School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling 26-29	Presenter			

		Oktober 2017 Hotel Alana Yogyakarta				
2017	<i>Pendapat Siswa, orangtua dan Konselor sekolah mengenai pacaran pada Siswa SMP</i>	Temilnas IPS di Fakultas Psikologi UGM 9-11 November 2017	Presenter			
2016	<i>Meta analisis Perilaku Berisiko Remaja</i>	AP2TPI XXVI 12-14 April 2016 di Hotel East Parc	Presenter			
2016	<i>Intensi Berpacaran Siswa SMP</i>	<b>Kolokium Disertasi “Riset-riset Terkini dalam Bidang Psikologi”</b> Fakultas Psikologi UGM, Unair dan Unpad 12 April 2016	Presenter			
2015	<i>Romantic Crush Behavior of Elementary Students</i>	Fak Psikologi Unair Surabaya	Presenter			
2016	<i>Naksir (Crushes) Pada Siswa-Siswa SD</i>	Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity- Universitas Muhammadiyah Malang	Presenter			

**T. KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
(2014 s.d. 2017)**

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat	Jumlah Dana	Hasil/Dampak Kegiatan
2016	Pacaran Pada siswa SMP	SMPIT Nurul Islam Yogyakarta		
2016	Pelatihan Mengembangkan Teknik Bimbingan (Guidance) Inovatif pada Guru BK di SMP (PPM Reguler)	-		
2016	Penanggung Jawab Ruang SBMPTN 2016	Universitas Negeri Yogyakarta		

**U. JABATAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI**

Peran/Jabatan	Institusi	Tahun
Ketua Laboratorium	Lab BK FIP UNY	2011-2013

**V. PENGHARGAAN (s.d 2017)**

Thn.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan
2008	Pengembangan materi E-learning BeSmart UNY	Peserta terbaik
2010	Pengembangan Komik Edukasi Sebagai Media Bimbingan Prisos Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja terhadap perilaku Seksual beresiko	Poster terbaik
2016	Juara II Naskah Terbaik Call For Paper pada Kegiatan Kolokium AP2TPI XXVI	Naskah terbaik

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam **curriculum vitae** ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 20 Januari 2016

Yang menyatakan,



(Farida Harahap, M.Si)

NIP. 19690909 199802 2 001