

ABSTRAK

Eudorawati, Bernadea Evelyn. 2025. Hubungan antara literasi kesehatan mental dan stres akademik pada mahasiswa. *Skrispi*. Yogyakarta:Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara literasi kesehatan mental dan stres akademik pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 352 mahasiswa aktif, yang terdiri dari 40 mahasiswa laki-laki dan 312 mahasiswa perempuan, serta berusia 18-25 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain survei dan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Literasi Kesehatan Mental yang disusun berdasarkan teori O'Conner dan Casey (2015) dengan jumlah 36 item dan Skala Stres Akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Gadzella dan Masten (2005) dengan jumlah 54 item. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebar menggunakan Google Form. Hasil uji reliabilitas untuk alat ukur skala literasi kesehatan mental sebesar 0,856 dan skala stres akademik sebesar 0,896. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.79 ($p > 0.05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan stres akademik.

Kata kunci: literasi kesehatan mental, stres akademik, mahasiswa

ABSTRACT

Eudorawati, Bernadea Evelyn. 2025. The relationship between mental health literacy and academic stress among college students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University

This study aimed to investigate the relationship between mental health literacy and academic stress among college students. The participants in this study consisted of 352 active students, comprising 40 males and 312 females, aged 18-25 years old. This was a survey-designed study utilizing a convenience sampling technique. The instruments used were the Mental Health Literacy Scale, developed based on O'Conner and Casey's (2015) theory with 36 items, and the Academic Stress Scale, developed by the researchers based on Gadzella and Masten's (2005) theory with 54 items. Data collection was conducted using questionnaires distributed via Google Form. The reliability test results for the Mental Health Literacy Scale were 0.856 and for the Academic Stress Scale were 0.895. Hypothesis testing revealed a significance value of 0.079 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between mental health literacy and academic stress.

Keyword: *mental health literacy, academic stress, students.*