



Mental Health Literacy Ditinjau dari Big Five Personality Traits pada Remaja di Yogyakarta

Hesty Yuliasari* dan Putri Pusvitasari

Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*E-mail: hestyyuliasari@yahoo.com

Abstrak

Remaja merupakan generasi berkelanjutan yang dapat membangun bangsa dimana remaja yang sehat secara fisik dan mental dengan memiliki pengetahuan kesehatan mental akan mampu menghadapi perubahan zaman. Namun, pada kenyataannya dalam hal literasi kesehatan mental banyak diantaranya yang masih belum mendapatkan pengetahuan itu. Literasi kesehatan mental dapat ditinjau dari kepribadian seseorang. Kepribadian dapat diukur dengan *Big Five personality traits*, yang terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *negative emotionality* dan *open-mindedness*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Big Five personality traits* terhadap *mental health literacy* pada remaja di Yogyakarta. Subjek penelitian terdiri dari 200 siswa berusia 13–18 tahun dan berdomisili di Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan adalah *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) dan *Big Five Inventory*. Analisis data menggunakan uji analisis regresi berganda dan uji korelasional antarvariabel. Hasil *extraversion trait* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan literasi kesehatan mental ($r = .01, p < .05$), sedangkan *negative emotionality trait* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan literasi kesehatan mental ($r = -.015, p < .05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Big Five personality traits* menjadi prediktor literasi kesehatan mental. *Extraversion trait* ($\beta = .219, p < .05$) merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan dengan trait kepribadian lainnya.

Kata kunci: literasi kesehatan mental, *Big Five personality traits*, remaja

Mental Health Literacy Viewed from Big Five Personality Traits on Adolescent in Yogyakarta

Abstract

Adolescents are a milestone in the country's development in creating a sustainable generation that can build the nation. Therefore, intellectual teenagers are needed to face the changing times. But in reality, many of them still do not have the knowledge about mental health literacy. Mental health literacy can be viewed from a person's personality. Personality can be measured by the *Big Five personality traits*, that consist of *agreeableness*, *conscientiousness*, *negative emotionality* and *open-mindedness* traits. This study explores the effect of the *Big Five personality traits* and *mental health literacy* on adolescents in Yogyakarta. The participants of this study are 71 male students and 129 female students, aged 13–18 years, currently studying at junior high and high school education levels or equivalent, and domiciled in Yogyakarta. The *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) and *Big Five Inventory* are used as measurement instruments. Data analysis used multiple regression analysis but also tested the correlation between variables. The result of *extraversion trait* had a significant positive correlation with *mental health literacy* ($r = .01, p < .05$), while the *negative emotionality trait* had a negative correlation with *mental health literacy* ($r = -.015, p < .05$). The results showed that the top five personality traits were predictors of *mental health literacy*. The *extraversion trait* ($\beta = .219, p < .05$) was a stronger predictor than other personality traits.

Keywords: *mental health literacy*, *Big Five personality traits*, adolescents

Pendahuluan

Remaja merupakan tonggak pembangunan negara dalam mencetak generasi berkelanjutan yang dapat membangun bangsa. Remaja yang siap menghadapi tantangan dan perubahan mampu menyelesaikan permasalahan dalam dirinya, secara fisik dan psikologis. Pemahaman dan pengenalan terhadap permasalahan psikologis pada remaja membantu mereka untuk mengidentifikasi masalah di diri ataupun di lingkungan agar dapat lebih diterima secara sosial. Sebagaimana diketahui, kesehatan dan kesejahteraan merupakan tujuan pembangunan berkelanjutan atau *sustainable development goals* (SDGs) hingga tahun 2030. Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9.8% dari jumlah penduduk Indonesia. Angka ini meningkat dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 6.1% (Riskesdas, 2018). Provinsi D.I Yogyakarta (DIY) yang diberikan julukan Kota Pelajar memiliki jumlah remaja dan pelajar yang cukup banyak. Artinya, kesejahteraan dan kesehatan remaja menjadi pembahasan penting terkait dengan kondisi remaja DIY. Namun, kenyataannya masih banyak kasus gangguan jiwa dan tingkat kesehatan mental yang rendah pada remaja DIY. Berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2016, jumlah kasus gangguan jiwa di DIY tahun 2016 sebanyak 12,322 dari total penduduk 3,594 juta orang yang mengalami gangguan jiwa berat. Berdasarkan survei terhadap penanganan kesehatan mental pada remaja yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2021, penyelesaian masalah yang paling sering dilakukan adalah bercerita pada teman (98.7%), menghindari masalah yang dihadapi (94.1%), dan mencari informasi tentang cara mengatasi masalah dari internet (89.8%). Namun, sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri mereka sendiri (51.4%), atau bahkan menjadi putus asa disertai keinginan mengakhiri hidup (57.8%).

Adanya peningkatan kasus gangguan jiwa pada remaja dan penanganan permasalahan mengenai kesehatan mental remaja belum efektif dan tidak merata dipahami oleh semua kalangan. Hal ini tentu menjadi masalah yang penting dan berdampak terhadap perkembangan psikologis remaja di Yogyakarta. Adanya peningkatan gangguan mental berkaitan dengan adanya ketidak inginan remaja untuk mencari bantuan profesional dan tersebarnya informasi yang tidak relevan mengenai kesehatan mental dari yang bukan ahlinya. Remaja merasa permasalahannya kurang serius untuk ditangani dan lebih memilih temannya untuk menjadi sumber dukungan (Nurfadilah et al., 2021). Kurangnya perhatian orang tua terhadap perubahan perilaku yang terjadi pada remaja membuat remaja tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai.

Permasalahan sosial dan kurangnya dukungan sosial rentan memicu depresi pada remaja, terutama ketika tidak adanya penerimaan diri dan lingkungan. Munculnya konflik internal dalam diri juga dapat memicu remaja untuk mengalihkan masalah dengan menggunakan zat sedatif, hingga memunculkan komorbiditas depresi (Yuliasari & Sari, 2018). Peran lingkungan terhadap kesehatan mental berbanding terbalik dengan kasus-kasus yang ada. Masih adanya penolakan terhadap gangguan jiwa menjadi salah satu penyebab terjadi stigma negatif pada remaja yang memiliki gangguan kejiwaan. Minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan jiwa oleh remaja dan orang di sekitarnya menunjukkan bahwa mereka belum memiliki bekal yang cukup mengenai masalah kejiwaan. Remaja dapat menjadi agen perubahan terhadap stigma negatif yang berkembang mengenai kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami kesehatan mental dengan dimulai dari dirinya sendiri. Fokus responden yang mengarah pada usia remaja merupakan tujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental sedini mungkin. Remaja merupakan usia yang paling tepat untuk memberikan edukasi, baik pada usia di bawahnya maupun pada orang dewasa, terutama lingkungan keluarga. Adanya perbedaan pemahaman dalam penggunaan media digital, dimana pada orang dewasa yang jarang menggunakan teknologi menjadi masalah tersendiri dalam edukasi literasi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan usia remaja dianggap usia paling efektif dalam memulai edukasi berbasis media (Hadjimina & Furnham, 2017). Remaja juga dapat saling memengaruhi remaja lainnya secara positif dalam hal pemahaman dan kebiasaan terhadap suatu tren.

Pemahaman terhadap kesehatan mental atau lebih dikenal dengan *mental health literacy* adalah penentu signifikan kesehatan mental dan tolak ukur dalam meningkatkan kesehatan individu dan komunitas. Konsep *mental health literacy* dimasukkan ke dalam empat komponen, yaitu memahami cara mendapatkan dan memelihara kesehatan mental yang baik, memahami gangguan mental dan perawatan yang tepat, mengurangi stigma penyakit mental, dan meningkatkan efikasi mencari pertolongan profesional (Wei et al., 2015). Dalam memahami kesehatan mental, remaja dapat memulainya dari diri sendiri, sehingga diharapkan dapat memahami karakter dan kepribadian dirinya. Pada rentang kehidupan, masa remaja merupakan masa dimulainya pembentukan karakter diri agar menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya di masyarakat. Karakter diri erat kaitannya dengan kepribadian remaja yang terbentuk dan menetap saat memasuki kematangan usia. *Trait* kepribadian merupakan karakteristik yang cukup stabil hingga memasuki usia dewasa. Adanya pemahaman terhadap *trait* kepribadian dalam diri remaja akan membantu remaja untuk memahami penyebab dan sumber masalah terkait permasalahan psikologis dalam diri ataupun penanganan yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah. Kondisi ini mengarah pada *mental health literacy* atau literasi kesehatan mental.

Mental health literacy (MHL) merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang melibatkan pemahaman, manajemen, dan pencegahan (Jorm, 2015). MHL terintegrasi dalam rekognisi, pengetahuan, dan sikap mengenai kesehatan mental (O'Connor & Casey, 2015; O'Connor et al., 2015). Pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan terkait kesehatan mental pada awalnya hanya berfokus pada praktisi. Semakin berkembangnya kasus gangguan mental membuat perlunya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengenai kesehatan mental pada masyarakat umum. Penelitian Brooks et al. (2019) menjelaskan bahwa remaja cenderung bergantung pada dukungan teman sebaya dan keluarga daripada mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah. Adanya kesadaran dan pemahaman terhadap kesehatan mental salah satunya ditunjukkan dengan memahami peran tenaga profesional dalam menangani permasalahan psikologi, sehingga dapat bermanfaat dalam pencegahan gangguan mental remaja. Individu yang memiliki pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental juga memiliki kesadaran yang mengarahkannya untuk menerima perawatan kesehatan mental. Individu membutuhkan wawasan yang cukup dalam mengidentifikasi keyakinannya terhadap layanan kesehatan mental yang dapat bermanfaat baginya (Ingram et al., 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut, MHL merupakan pemahaman dan keyakinan berupa pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan mental. MHL melibatkan berbagai komponen untuk mengetahui pencegahan gangguan mental, perkembangan gangguan mental, pilihan pencarian bantuan dan perawatan yang tersedia, strategi penanganan gangguan mental, serta keterampilan untuk menemukan pertolongan pertama dalam mendukung orang lain yang memiliki juga memiliki permasalahan kesehatan mental (Jorm, 2012; O'Connor & Casey, 2015). Remaja yang dapat memahami konsep MHL, terutama dalam menyikapi kesehatan mental akan berkaitan dengan prasangka diri terhadap pengalaman dan persepsi dirinya di lingkungan sosial. Begitu pula dengan pemahaman remaja mengenai kepribadian akan memengaruhi dalam mengevaluasi hasil yang diharapkannya melalui keyakinan yang dimilikinya (Yuan et al., 2018). Hal ini menjelaskan bahwa kepribadian dapat memengaruhi cara remaja dalam memahami kondisi psikologisnya. Berdasarkan McCrae dan Costa (Feist et al., 2018) *trait* kepribadian memengaruhi sikap dan persepsi terhadap perubahan di sekitar individu tersebut sebagai hasil dari *trait* bawaan. *Trait* merupakan dorongan dalam diri yang memengaruhi perilaku. *Trait* mewakili kepribadian yang ditunjukkan dalam pola respon berulang terhadap suatu hal, peristiwa, atau keadaan (Abood, 2019). *Trait* yang menjadi dorongan remaja dalam berperilaku akan mengarahkan remaja untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah yang memengaruhi kondisi psikologisnya. Hal tersebut pun dapat membantu remaja dalam beradaptasi dengan kondisi dirinya.

Kemampuan adaptasi dan pemahaman terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh kepribadian seseorang. Individu dengan kepribadian tertentu cenderung bereaksi secara berbeda pada suatu lingkungan dibandingkan individu lainnya, sehingga akan memiliki kebutuhan yang berbeda pula dalam memahami sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa

kepribadian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi MHL. Penelitian Bahrami et al. (2019) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi MHL berupa aspek psikologis dan demografi seperti kepribadian, usia, edukasi, riwayat gangguan mental, dan status ekonomi. Kepribadian dapat mencerminkan individu dalam menanggapi dan mengekspresikan diri terkait kondisi kesehatan mentalnya. Sperandeo et al. (2020) menjelaskan bahwa *trait* kepribadian menggambarkan perilaku adaptif seseorang yang ditunjukkan dengan reaksi diri ketika memiliki permasalahan psikologis. Remaja yang bereaksi terhadap adanya perubahan psikologis dalam dirinya menunjukkan adanya pemahaman terhadap gejala dan perubahan yang terjadi ketika menghadapi masalah.

Menurut Feist et al. (2018), kepribadian dapat diukur dengan *Big Five personality traits*, yang merupakan suatu pendekatan untuk mengukur struktur kepribadian dengan mengelompokkannya ke dalam lima *trait*, yaitu *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experience*. Konsep *Big Five personality traits* kemudian dikembangkan dengan perspektif yang lebih positif agar dapat lebih diterima oleh masyarakat, seperti perubahan nama *neuroticism trait* menjadi *negative emotionality*, dan *openness to experience* menjadi *open-mindedness* (Soto, 2018). McCrae dan Costa (Feist et al., 2018) menjelaskan individu dengan *extraversion* tinggi cenderung penuh kasih sayang, mudah bergaul, banyak bicara, menyukai kesenangan, dan bersemangat, sedangkan *extraversion* rendah berarti cenderung penyendiri, pendiam, serius, tidak peduli, dan tidak berperasaan. Remaja dengan *extraversion trait* cenderung lebih asertif untuk tidak terlibat pada kenakalan remaja dan memahami bahayanya perilaku berisiko (Habibi et al., 2013). Pemahaman terhadap faktor risiko dan penyebab gangguan mental dari MHL menunjukkan remaja menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pendapat dan mencari informasi. Secara khusus, hal ini memberi remaja kemampuan untuk mengelola pikiran dan emosi secara positif, serta membangun hubungan sosial dan keluarga yang sehat dengan didasari oleh identitas diri yang kuat dan positif (Nobre et al., 2021).

Individu dengan *neuroticism* atau *negative emotionality* yang tinggi akan cenderung merasa cemas, temperamental, emosi yang tidak stabil, dan rentan. Sementara itu, tingkatan yang rendah memunculkan sikap tenang, bangga dengan dirinya sendiri, yakin dengan diri dan tidak emosional. Remaja dengan *neuroticism* yang tinggi akan kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga menjadi lebih bergantung pada orang lain. Rasa bergantung pada orang lain dapat ditunjukkan dengan upaya yang lebih besar dalam mencari bantuan profesional untuk memahami kesehatan mental (Park, et al., 2017; Spiker & Hammer, 2018). McCrae dan Costa (Feist et al., 2018) juga menjelaskan *openness trait* yang tinggi menunjukkan sosok individu yang imajinatif, kreatif, inovatif, bebas, dan memiliki rasa penasaran. Individu dengan *openness trait* yang rendah berarti memiliki sifat realistis, konservatif, konvensional, tidak kreatif, dan tidak memiliki rasa penasaran. Remaja dengan *open-mindedness trait* mampu berpikir secara terbuka dan mengoptimalkan rekognisi terhadap suatu gangguan mental secara spesifik (Habibi et al., 2013; Kim et al., 2017).

Individu dengan *agreeableness* yang tinggi cenderung berhati lembut, mudah percaya, dermawan, ramah, toleran, dan bersahabat. Namun jika tingkat *trait* ini cenderung rendah, maka sikap yang akan muncul adalah keras hati, penuh rasa curiga, kritis, dan mudah marah. Remaja dengan *agreeableness trait* lebih mudah menerima informasi ketika diberikan pemahaman baru mengenai kesehatan mental. Oleh karena itu, remaja dengan *trait* ini mampu mengevaluasi diri yang dapat membantunya untuk membangun interaksi positif dengan orang lain (Ingram et al., 2016; Kim et al., 2017). *Conscientiousness trait* yang tinggi memiliki ciri teliti, bekerja keras, teratur, tepat waktu, ambisius, dan gigih. Sementara itu, *conscientiousness trait* yang rendah dicirikan dengan sikap ceroboh, malas, tidak teratur, terlambat, tidak memiliki tujuan, dan mudah menyerah. *Conscientiousness trait* menunjukkan bahwa individu memiliki kesadaran terhadap kondisi dirinya, sehingga mendorong munculnya keinginan untuk menjadi individu yang optimal dalam melakukan sesuatu. Thalmayer (2018) menjelaskan bahwa *conscientiousness trait* mampu bekerja sama dengan terapis ketika melakukan sesi terapi karena cenderung memiliki motivasi dan keterikatan terhadap proses dan tugas yang

dimiliki selama mengikuti psikoterapi. Jika melihat pada keseluruhan *trait*, remaja yang memiliki MHL yang tinggi akan memiliki *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open-mindedness trait* yang tinggi, dan memiliki *negative emotionality trait* yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, banyak remaja mengalami permasalahan terkait kesehatan mental yang memengaruhi perannya untuk dapat mengoptimalkan diri. Kepribadian sebagai bagian dari diri individu akan memengaruhi kesadaran terhadap kesehatan mental dan pemahaman yang dimiliki mengenai kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Big Five personality traits* terhadap *mental health literacy* pada remaja. Peneliti ingin mengkaji dan memprediksi *mental health literacy* berdasarkan *Big Five personality traits* pada remaja. *Big Five personality traits* yang ada pada remaja akan memprediksi literasi kesehatan mentalnya sehingga mendorong remaja untuk dapat lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya. Remaja yang peduli dengan isu kesehatan mental dan memiliki kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di usianya akan berdampak pada keberfungsian remaja di masyarakat dan pada usia dewasanya nanti. Hal ini pun menjadi fokus penelitian untuk memprediksi *trait* kepribadian melalui *Big Five personality traits* terhadap literasi kesehatan mental sehingga meningkatkan peran remaja dalam kesehatan mental di masyarakat berdasarkan *trait* kepribadiannya. Remaja dengan *trait* kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open-mindedness* yang tinggi, serta memiliki *trait negative emotionality* yang rendah akan menunjukkan literasi kesehatan mental yang tinggi sehingga meningkatkan kepedulian terkait kesehatan mental.

Metode

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur modifikasi dari *Mental Health Literacy Scale* (O'Connor & Casey, 2015) dan *Big Five Inventory* (Soto & John, 2017). *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) merupakan instrumen untuk mengukur kesehatan mental yang terdiri dari 35 pertanyaan, sedangkan *Big Five Inventory* digunakan untuk mengungkap *Big Five personality traits* yang terdiri dari 30 pernyataan. Instrumen telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dengan melakukan penyesuaian berupa pemilihan kata yang lebih sederhana dan berkaitan dengan kondisi remaja. Dengan demikian, alat ukur dapat diberikan kepada remaja dalam bahasa yang lebih mudah dipahami.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Dengan teknik ini, peneliti melakukan pengambilan sampel secara acak berdasarkan anggota populasi yang ada. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kriteria laki-laki atau perempuan, berusia 13–18 tahun, jenjang pendidikan SMP dan SMA atau setara, dan berdomisili di Yogyakarta. Penelitian ini berlangsung dari bulan Mei–Juni 2021 dengan melibatkan 100 siswa SMP/MTS dan 100 siswa SMA/SMK di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur yang digunakan. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan perbandingan *r* tabel dan *r* hitung. Hasil analisis validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien validitas skala MHLS berkisar antara .300–.732 dengan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = .717$. Adapun koefisien validitas dan reliabilitas untuk setiap *traits*-nya adalah sebagai berikut: *open-mindedness* ($r = .559-.855$, $\alpha = .793$), *conscientiousness* ($r = .537-.749$, $\alpha = .730$), *extraversion* ($r = .343-.770$, $\alpha = .723$), *agreeableness* ($r = .330-.621$, $\alpha = .765$), dan *negative emotionality* ($r = .347-.670$, $\alpha = .741$). Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dilakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas sebagai uji asumsi pada variabel *mental health literacy* dan *Big Five personality traits*. Peneliti melakukan analisis data menggunakan IBM SPSS 25 melalui uji korelasi antarvariabel dan uji analisis regresi berganda dengan metode enter untuk melihat nilai *r* dan *r square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Big Five personality traits* terhadap literasi kesehatan mental pada remaja di Yogyakarta. Data pada Tabel 1 menunjukkan deskripsi statistik responden berdasarkan usia, jenjang pendidikan, jenis kelamin, dan pengalaman mendapatkan informasi tentang kesehatan mental.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas Responden

Karakteristik	<i>n</i>	%
Usia		
13	28	14%
14	40	20%
15	11	5.5%
16	9	4.5%
17	112	68%
Jenis kelamin		
Laki-laki	71	35.5%
Perempuan	129	64.5%
Kelas		
VII	30	15%
VIII	50	25%
XI	120	60%
Mendapatkan informasi kesehatan mental		
Belum pernah	154	77%
Sudah pernah	46	23%

Berdasarkan usia responden, sebagian besar responden berusia 17 tahun yang sebanyak 112 orang (68%). Berdasarkan usia jenis kelamin, sebagian besar merupakan responden perempuan sebanyak 129 orang (64.5%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 71 orang (35.5%). Berdasarkan Kelas sebagian besar responden berada di kelas XI sebanyak 120 orang (60%), diikuti kelas VIII sebanyak 50 orang (25%) dan kelas VII sebanyak 30 orang (30%). Berdasarkan pengalaman pernah atau tidaknya mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, sebagian besar respon menjawab tidak sebanyak 154 orang (77%), sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi kesehatan mental sebanyak 46 orang (23%).

Hasil uji linieritas antara variabel *mental health literacy* dengan *extraversion* diperoleh F sebesar .784 ($p = .674$), variabel *mental health literacy* dengan *open-mindedness* diperoleh F sebesar 1.538 ($p = .342$), variabel *mental health literacy* dengan *conscientiousness* diperoleh F sebesar 1.112 ($p = .075$), variabel *mental health literacy* dengan *agreeableness* diperoleh F sebesar 1.232 ($p = .231$), variable *mental health literacy* dengan *negative emotionality* diperoleh F sebesar 1.407 ($p = .700$).

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi menemukan adanya korelasi antarvariabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan korelasi antara variabel independen. Pengujian terhadap multikolinieritas dapat dideteksi dengan menggunakan *tolerance value* dan *variance inflation factor* (VIF). Dapat dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* > .10 (Sugiyono, 2016). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Agreeableness</i>	.344	1.491
<i>Extraversion</i>	.344	1.491
<i>Conscientiousness</i>	.344	1.491
<i>Negative emotionality</i>	.344	1.491
<i>Open-mindedness</i>	.344	1.491

Hasil multikolinieritas menunjukkan bahwa pola hubungan antara variabel *mental health literacy* dengan seluruh *traits* bersifat linier, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antarvariabel penelitian. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Korelasi Antarvariabel

Variabel	1	2	3	4	5	6
1. <i>Mental health literacy</i>	1					
2. <i>Agreeableness</i>	.025*	1				
3. <i>Extraversion</i>	.01**	.05**	1			
4. <i>Conscientiousness</i>	.025*	.03*	.021*	1		
5. <i>Negative emotionality</i>	-.015*	-.034*	-.04*	-.03*	1	
6. <i>Open-mindedness</i>	.022*	.027*	.03*	.049*	-.025*	1

Keterangan: * $p < .05$, ** $p < .01$

Hasil analisis menunjukkan bahwa empat *Big Five personality traits*, yaitu *openness to experience* ($\beta = .371$, $p < .05$), *conscientiousness* ($\beta = .129$, $p < .05$), *extraversion* ($\beta = .219$, $p < .05$), *agreeableness* ($\beta = 0.274$, $p < .05$), dan *negative emotionality* ($\beta = -.173$, $p < .05$) dapat memprediksi *mental health literacy* pada remaja. Koefisien determinasi $F = 9.465$ ($p = .040 < .05$, $R^2 = .108$) menunjukkan variasi dalam literasi kesehatan mental dapat dijelaskan sebesar 10.8% dari variasi *Big Five personality traits*. Dengan kata lain, 89.2% variasi dalam literasi kesehatan mental tidak dapat dijelaskan oleh *Big Five personality traits*, sehingga banyak variabel lainnya yang memengaruhi *mental health literacy* selain *Big Five personality traits*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya *Big Five personality traits* dapat memprediksi *mental health literacy*, yang artinya *Big Five personality traits* memiliki kontribusi terhadap literasi kesehatan mental remaja. Shi et al. (2015) menjelaskan bahwa setiap *traits* memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap pemahaman kesehatan mental atau literasi kesehatan mental. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa *extraversion* merupakan prediktor yang paling kuat dibandingkan dengan *trait* kepribadian lainnya. Individu dengan *extraversion trait* menyukai interaksi dengan orang-orang dan aktivitas berkelompok sehingga akan cenderung aktif dan optimis. Ketika menghadapi permasalahan yang memengaruhi kondisi psikologisnya, individu ekstrovert akan berusaha menggali informasi dan berkomunikasi dengan orang lain untuk dapat memahami perubahan psikologis dalam dirinya. Untuk menghindari kondisi depresi, ekstrovert lebih memilih melindungi dirinya dari emosi negatif dan berusaha untuk bahagia dengan cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain (Abdel-Khalek, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan *open-mindedness* mencerminkan perilaku yang menyukai hal baru dan inovatif, cenderung menjadi imajinatif, sensitif, intelektual, dan memiliki minat yang luas, sehingga memiliki kecenderungan untuk berpikir terbuka dan mampu mengoptimalkan kemampuan kognitif dalam memahami *mental health literacy* (Zhou et al., 2017). *Open-mindedness* juga mencerminkan keterbukaan terhadap perilaku menolong yang mengarah pada keinginan untuk dapat memahami, memanfaatkan, dan mengakses informasi dengan cara yang mendukung untuk menjaga kesehatan mental (Alexi et al., 2018). Remaja dengan *trait open-mindedness* cenderung terbuka dalam menerima saran dan masukan, serta pemahaman terkait pemahaman kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan *agreeableness trait* berkorelasi positif dengan *mental health literacy*. Individu yang memiliki *agreeableness trait* yang tinggi cenderung ramah dan dapat menerima pemahaman terkait literasi kesehatan mental. Dalam hal ini individu akan cenderung mampu membangun hubungan sosial dan interpersonal yang baik dalam lingkungannya sehingga memudahkannya untuk diajak bekerjasama dan peduli dengan lingkungan sekitar (Mendiburo-Seguel et al., 2015). Remaja dengan *agreeableness trait* juga mudah diajak berkomunikasi mengenai pengetahuan baru terkait kesehatan mental sehingga dapat mempermudah proses intervensi. Remaja dengan *agreeableness trait* pun cenderung lebih ramah dan memiliki kepatuhan untuk mengikuti prosedur yang berkaitan dengan program kesehatan mental.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *extraversion trait* memiliki hubungan yang positif dengan *mental health literacy*. Remaja dengan *extraversion trait* dalam penelitian Hengartner et al. (2016) cenderung aktif dan mudah bergaul dengan lingkungan, sehingga memiliki kecenderungan bersikap positif dalam bertindak dan berinteraksi. Individu yang memiliki *extraversion trait* dinilai penuh semangat, asertif, dan menghindari hal-hal buruk sehingga tidak suka melakukan tindakan yang berisiko. Dengan kata lain, remaja dengan *extraversion trait* mudah menerima penjelasan tentang *mental health literacy* dan dapat secara aktif menginformasikan kepada lingkungannya. Remaja yang memiliki *extraversion trait* juga lebih ekspresif dalam mengutarakan hambatan ataupun permasalahan yang dialaminya, sehingga memudahkan tenaga profesional untuk memberikan penanganan yang sesuai.

Conscientiousness trait dalam penelitian ini memiliki korelasi yang positif pula dengan *mental health literacy*. Remaja dengan *conscientiousness trait* memiliki kontrol diri yang baik sehingga akan cenderung bersikap penuh kehati-hatian dan teliti dalam menerima informasi. Penelitian Buecker et al. (2020) menjelaskan bahwa *trait* ini mampu menerima dan memiliki kesadaran akan kesehatan mental, serta mampu meningkatkan *mental health literacy*. Oleh karena itu, individu dengan *conscientiousness trait* dapat lebih diandalkan dan bertanggung jawab dalam memahami permasalahan yang dihadapi. Keberadaan *trait* ini membuat remaja dapat memiliki pemahaman yang baik mengenai *mental health literacy*. Hal ini selaras dengan pendapat Thalmeyer (2018) bahwa *conscientiousness trait* mampu bekerja sama dengan terapis ketika melakukan sesi terapi karena menunjukkan sikap tanggung jawab dengan memiliki motivasi dan keterikatan terhadap proses dan tugas yang dimiliki selama mengikuti psikoterapi.

Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa *neuroticism trait* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *mental health literacy*. *Neuroticism trait* yang rendah tentu merupakan hal yang lebih baik. Sebab menurut Bucourt et al. (2017), individu dengan *neuroticism* yang tinggi memiliki kecemasan yang lebih besar, kecenderungan depresi, kemarahan, sikap bermusuhan, impulsivitas, kesadaran diri yang rendah, dan kerentanan emosional (emosi tidak stabil), sehingga dapat berdampak buruk terhadap penerimaan terkait *mental health literacy*. Remaja dengan *neuroticism trait* akan memiliki hambatan dalam memahami kesehatan mental, sehingga kurang memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental terutama dalam lingkungan sosial. Remaja yang memiliki *negative emotionality* rendah lebih dapat menerima dan mencari informasi, serta berani mengungkapkan pendapat tentang *mental health literacy*. Hal ini selaras dengan (Park et al., 2017; Spiker & Hammer, 2018) bahwa *negative emotionality* yang rendah akan memunculkan rasa tenang, bangga dengan dirinya sendiri, kuat, dan tidak emosional.

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan mental yang cukup untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan uji t yang telah dilakukan, ditemukan adanya perbedaan literasi kesehatan mental antara responden yang belum pernah dan yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan mental ($t = .445, p = .12 > .05$). Adanya informasi tentang kesehatan mental ini penting untuk diketahui oleh remaja. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Campos et al. (2018) bahwa terdapat dampak positif setelah remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan mental khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan pengurangan stereotip terkait masalah kesehatan mental. Sikap ini berkaitan dengan pertolongan pertama dan perilaku mencari bantuan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang, ditinjau dengan *Big Five personality traits*, yang merupakan salah satu pendekatan untuk mengukur struktur kepribadian dengan mengelompokkan lima *traits*, yaitu *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Sejalan dengan Grevenstein dan Bluemke (2015) yang menemukan bahwa beberapa tipe kepribadian dalam *Big Five personality traits* cenderung merupakan kepribadian yang stabil dan memiliki korelasi yang baik dengan permasalahan terkait kesehatan mental. Maka dari itu pemahaman kepribadian dapat membantu remaja mencari informasi untuk bisa meningkatkan kualitas diri sehingga dalam hal ini akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti halnya terkait kepuasan hidup.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah proses pengambilan data yang tidak dikontrol oleh peneliti karena peneliti tidak mengawasi pengambilan data secara langsung. Selain itu, terdapat perbedaan pemahaman terkait item pernyataan berdasarkan data demografis subjek penelitian di wilayah perkotaan dan bukan perkotaan sehingga dapat memengaruhi proses pengisian skala. Peneliti juga tidak secara spesifik mempertimbangkan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian. Dengan demikian, penelitian selanjutnya disarankan dapat mempertimbangkan wilayah demografis dan jenis kelamin sebagai faktor yang kemungkinan memengaruhi literasi kesehatan mental pada remaja.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Big Five personality traits* dapat digunakan untuk memprediksi *mental health literacy* pada remaja di Yogyakarta. *Extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open-mindedness traits* ditemukan berkorelasi positif dengan *mental health literacy*, sedangkan *negative emotionality trait* berkorelasi negatif dengan *mental health literacy*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open-mindedness traits* pada remaja, maka semakin tinggi pula *mental health literacy* pada remaja, dan begitu pula sebaliknya. Sementara itu, semakin tinggi kecenderungan *neuroticism* atau *negative emotionality trait* pada remaja, maka akan semakin rendah pengaruhnya terhadap *mental health literacy*.

Bagi remaja disarankan untuk lebih sadar dengan keadaan dirinya dan belajar untuk memahami keadaan diri dan kepribadian yang dimiliki, sehingga dapat lebih fleksibel dalam menempatkan diri dalam lingkungan yang berbeda. Bagi masyarakat, untuk dapat meningkatkan literasi kesehatan mental sejak usia dini pada anak-anak. Ditinjau dari *Big Five Personality* bahwa setiap *trait* berpengaruh pada pemahaman kesehatan mental atau literasi kesehatan mental individu. Pemahaman terhadap kesehatan mental dapat dimulai dari diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar remaja belum pernah mendapatkan pemahaman terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara meningkatkan literasi digital melalui sosial media, karena pada saat ini penggunaan media berbasis digital berkembang pesat pada kalangan remaja. Edukasi berbasis digital mengenai kesehatan mental akan memudahkan remaja dalam mengakses dan menyebarkan informasi seputar kesehatan mental. Hal ini pun dapat direalisasikan dengan dukungan dari seluruh komponen masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abdel-Khalek, A. (2014). Extraversion, personality, mental health and religiosity: Significant associations. In *The psychology of extraversion*. 55-73.
- Abood, N. (2019). Big Five traits: A critical view. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 21(2), 159-186.
- Alexi, N., Moore, K., & Argyrides, M. (2018). Openness to help-seeking for mental illness among Greek-Cypriots. *Health Promotion International*, 33(6), 990-998. doi:10.1093/heapro/dax040
- Bahrami, M. A., Bahrami, D. & Chaman-Ara, K. (2019). The correlations of mental health literacy with psychological aspects of general health among Iranian female students. *International Journal of mental Health System*, 13(59), 1-7.
- Brooks, H., Irmansyah, I., Lovell, K., Savitri, I., Utomo, B., Prawira, B., Iskandar, L., Renwick, L., Pedley, R., Kusumayati, A., & Bee, P. (2019). Improving mental health literacy among young people aged 11–15 years in Java, Indonesia: co-development and feasibility testing of a culturally-appropriate, user-centred resource (IMPeTUs) – a study protocol. *BMC Health Service Research*, 19(484), 1-9.
- Bucourt, E., Martailé, V., Mulleman, D., Goupille, P., Joncker-Vannier, I., Huttenberger, B., & Courtois, R. (2017). Comparison of the Big Five personality traits in fibromyalgia and other rheumatic diseases. *Joint Bone Spine*, 84(2), 203-207.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.
- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to “find space for mental health” in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1426.
- Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Grevenstein, D., & Bluemke, M. (2015). Can the Big Five explain the criterion validity of sense of coherence for mental health, life satisfaction, and personal distress?. *Personality and Individual Differences*, 77, 106-111.
- Habibi, Z., Sadeghi, H., Haghlangbar, F., Madanipour, K., Azarnoosh, A. (2013). The study of personality characteristics and mental health in addicts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 509-513.
- Hadjimina, E., & Furnham, A. (2017). Influence of age and gender on mental health literacy of anxiety disorders. *Psychiatry Research*, 251, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.089>
- Hengartner, M. P., Kawohl, W., Haker, H., Rössler, W., & Ajdacic-Gross, V. (2016). Big Five personality traits may inform public health policy and preventive medicine: Evidence from a cross-sectional and a prospective longitudinal epidemiologic study in a Swiss community. *Journal of Psychosomatic Research*, 84, 44-51.
- Ingram, P. B., Lichtenberg, J. W., & Clarke, E. (2016). Self-stigma, personality traits, and willingness to seek treatment in a community sample. *Psychological Services*. <http://dx.doi.org/10.1037/ser0000086>
- Jorm, A.F. (2012). *Mental health literacy*: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.
- Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of “mental health literacy”. *Health Communication*, 30(12), 1166-1168. doi: 10.1080/10410236.2015.1037423
- Kim, H., Zhang, Q., & Svyrenko, R. (2017). Personality traits and health literacy. *Journal of Family Medicine & Community Health*, 4(1), 1102.

- Mendiburo-Seguel, A., Páez, D., & Martínez-Sánchez, F. (2015). Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology, 56*(3), 335-340.
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(18), 9500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil sikap mencari bantuan layanan psikologis pada mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial, 12*(1), 15-30.
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research, 229*(1), 511-516.
- O'Connor, M., Casey, L., & Clough, B. (2015). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of Mental Health, 23*, 197–200.
- Park, S., Lee, Y., Seong, S. J., Chang, S. M., Lee, J. Y., Hahm, B. J. & Hong, J. P. (2017). A cross-sectional study about associations between personality characteristics and mental health service utilization in a Korean national community sample of adults with psychiatric disorders. *BMC Psychiatry, 17*(170), 1-6.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil utama Riskesdas tahun 2018. http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Shi, M., Liu, L., Wang, Z. Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between big five personality and anxiety among Chinese medical students: a cross-sectional study. *PLOS ONE, 10*(3), e0119916
- Soto, C. J. (2018). Big Five personality traits. In M. H. Bornstein, M. E. Arterberry, K. L. Fingerman, & J. E. Lansford (Eds.), *The SAGE encyclopedia of lifespan human development* (pp. 240-241). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Soto, C. J. & John, O. P. (2017). The Next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(1), 117–143.
- Spiker, D. A., & Hammer, J. H. (2018). Mental health literacy as theory: Current challenges and future directions. *Journal of Mental Health, 1*-5. doi: 10.1080/09638237.2018.1437613
- Sperandeo, R., Messina, G., Iennaco, D., Sessa, F., Russo, V., Polito, R., Monda, V., Monda, M., Messina, A., Mosca, L. L., Mosca, L., Dell'Orco, S., Moretto, E., Gigante, E., Chiacchio, A., Scognamiglio, C., Carotenuto, M., & Maldonato, N. M. (2020). What does personality mean in the context of mental health? A topic modeling approach based on abstracts published in pubmed over the last 5 years. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 938. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00938>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Thalmeyer, A.G. (2018). Personality and mental health treatment: Traits as predictors of presentation, usage, and outcome. *Psychological Assessment, 30*(7).
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry, 15*(291), 1-20.
- Yuan, Q., Seow, E., Abdin, E., Chua, B. Y., Ong, H. Y., Samari, E., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2018). Direct and moderating effects of personality on stigma towards mental illness. *BMC Psychiatry, 18*(358), 1-10.

- Yuliasari, H. & Sari, E. P. (2018). Supportive-expressive therapy untuk mengatasi penyalahgunaan zat adiktif. In *Isu-isu sosial menghadapi dunia tanpa batas*. 45-52.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big Five personality and adolescent internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42-48.