



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa

MELIA RIZKE AZEDARACH & ATIKA DIAN ARIANA\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Literasi kesehatan mental masyarakat yang rendah menyebabkan kondisi kesehatan mental kurang dilaporkan dan tidak terdiagnosis. Hal ini meningkatkan gangguan yang tidak tertangani, morbiditas, mortalitas, peningkatan stres serta kasus bunuh diri. Ketidakmampuan seseorang dalam mengenali gangguan mental diduga berkaitan dengan berkurangnya kemungkinan mencari bantuan. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok terendah dalam mencari bantuan. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini meliputi 111 partisipan yang merupakan mahasiswa berusia antara 18-25 tahun di Indonesia. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *Mental Health Literacy* (MHL) dan skala *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ). Analisis dilakukan dengan uji korelasi *Spearman's rho* pada JAMOVI 2.3.0.0 for macOS. Hasil analisis pada penelitian ini adalah tidak ditemukannya bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan ( $r=0,034$ ;  $p=0,727$ ).

**Kata kunci:** *intensi mencari bantuan, literasi kesehatan mental*

### ABSTRACT

People's low mental health literacy causes mental health conditions to be under-reported and undiagnosed. This increases untreated disorders, morbidity, mortality, increased stress, and cases of suicide. A person's inability to recognize mental disorders is thought to be related to reduced chances of seeking help. Previous research stated that students were the lowest group in seeking help. Therefore, this study aims to determine the relationship between mental health literacy and help-seeking intention among university students. This study uses a quantitative approach with a survey method. The questionnaires used in this study were Mental Health Literacy (MHL) scale and the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) scale. Analysis was performed using Spearman's rho correlation test on JAMOVI 2.3.0.0 for macOS. The result of the analysis in this study was that no evidence was found to confirm the existence of a relationship between mental health literacy and the intention to seek help ( $r=0.034$ ;  $p=0.727$ ).

**Keywords:** *help-seeking intention, mental health literacy*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 640-651

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [atika.ariana@psikologi.unair.ac.id](mailto:atika.ariana@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental merupakan persoalan serius di Indonesia padahal kemajuan serta produktivitas suatu masyarakat sangat bergantung pada kesehatan mental masyarakatnya. Meskipun saling terkait dengan problem-problem sosial lainnya, persoalan kesehatan mental masyarakat sebenarnya bisa diteliti dari saling terkaitnya dua hal mendasar yang memengaruhinya, yaitu tingkat kesadaran masyarakat akan kesehatan mental atau literasi kesehatan mental masyarakat dan tersedianya layanan profesional kesehatan mental bagi mereka yang memerlukannya. Kesehatan mental—dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 yang disebut kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Persoalannya, stigma masih menyelimuti isu kesehatan mental di Indonesia karena sebagian besar masyarakat Indonesia masih memercayai gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hal yang tidak rasional maupun supranatural, misalnya mengidap skizofrenia disebabkan oleh kerasukan setan, roh jahat, dan bentuk-bentuk kepercayaan lainnya. Akibat adanya stigma ini, masyarakat masih menangani gangguan mental dengan penanganan nonmedis seperti ahli spiritual.

Pada periode 1990-2017, terjadi perubahan pola penyakit mental di mana terjadi peningkatan DALYs (*Disability Adjusted Life Year*), diantaranya adalah skizofrenia, bipolar, autisme, dan gangguan perilaku makan dengan gangguan depresi menduduki urutan pertama dalam tiga dekade. Di sisi lain, kasus gangguan mental di Indonesia yang didasarkan pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 tercatat adanya peningkatan yang terlihat dari kenaikan prevalensi rumah tangga yang terdapat ODGJ di Indonesia. Ada peningkatan jumlah menjadi 7 per mil rumah tangga, yang artinya per 1.000 rumah tangga terdapat 7 rumah tangga dengan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu ODGJ berat. Kondisi buruk seperti itu masih diperberat lagi dengan rendahnya literasi kesehatan mental pada dewasa awal yang sering ditemukan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Asyanti & Karyani, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Sementara itu, prevalensi gangguan jiwa berat skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Data ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan masalah dan gangguan kesehatan mental secara konsisten dari tahun ke tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; 2018).

Pada berbagai konteks di negara dengan pendapatan menengah ke bawah, gangguan mental lebih banyak ditangani dengan penyembuhan tradisional (Burns, 2014). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Salim (dalam Novianty & Rochman Hadjam, 2017) bahwa salah satu bentuk pencarian pertolongan yang dominan terkait gangguan mental baik pada penduduk di desa maupun kota adalah mendatangi kiai. Namun Novianty dan Rochman Hadjam (2017) menemukan

bahwa angka bunuh diri di Indonesia terus meningkat dengan kejadian tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (15-24 tahun), yang mana sebagian besar mahasiswa berada dalam rentang usia tersebut. Tingkat *under-diagnosis* dan *under-treatment* pada depresi dan kecemasan lebih tinggi pada remaja atau dewasa awal yang mengakibatkan hasil klinis dan sosial yang lebih buruk bagi mereka yang tidak menerima intervensi tepat (Leaf dkk., 1996). Chang (2008) menyatakan bahwa stigma negatif seputar keengganan mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan mental profesional bermula dari kurangnya literasi kesehatan mental di lingkungan kampus.

Pengetahuan dan keyakinan seseorang tentang gangguan dan pengobatan kesehatan mental yang dikenal sebagai literasi kesehatan mental (Jorm dkk., 2006), ditemukan memengaruhi intensi untuk mencari bantuan pada gangguan mental (Coles & Coleman, 2010; Schomerus dkk., 2009). Penelitian terkini menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi memiliki sikap yang lebih positif dalam mencari bantuan (Beatie dkk., 2016). Peneliti lain juga menekankan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi lebih cenderung mencari bantuan profesional (Rickwood dkk., 2015; Thomas dkk., 2014). Penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dikarenakan masih kurang dikenalnya gejala-gejala gangguan mental dibandingkan gangguan fisik, adanya kesenjangan antara keyakinan publik dan profesional terhadap penanganan gangguan mental, stigma, serta rendahnya kemampuan dalam merespon orang lain dengan gejala gangguan mental yang kemudian memengaruhi penundaan dan kekeliruan dalam mencari bantuan untuk menangani gangguan mental (Jorm dkk., 2006).

Reavley dan kawan-kawan (2012) menambahkan bahwa promosi literasi kesehatan mental di jenjang pendidikan tinggi selama ini kurang mendapat perhatian, kecuali bagi mahasiswa di bidang kesehatan seperti kedokteran, kebidanan, psikologi, dan lain sebagainya. Lebih lanjut, laporan dari Biddle dan kawan-kawan (2007) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok terendah yang mencari bantuan profesional (formal) atau sosial (informal) untuk masalah kesehatan mental mereka. Seperti yang telah dilaporkan Eisenberg dan kawan-kawan (2011), intensi mencari bantuan di kalangan mahasiswa masih sangat rendah. Penelitian itu mengungkapkan bahwa sekitar 64% mahasiswa dengan masalah kesehatan mental belum mencari bantuan profesional dalam satu tahun terakhir. Universitas yang seharusnya menjadi tempat ideal bagi mahasiswa untuk mencari dukungan sosial dan layanan kesehatan psikologis seperti konseling belum bisa menjadi rujukan. Dalam kenyataannya, jumlah mahasiswa yang menggunakan fasilitas kesehatan mental sangat rendah (Hunt & Eisenberg, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan. Penelitian difokuskan pada mahasiswa karena adanya tingkatan risiko masalah kesehatan mental serta keengganan umum untuk mencari bantuan psikologis yang terutama ditemukan di kalangan mahasiswa.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksplanatori. Penelitian kuantitatif eksplanatori adalah penelitian yang akan menjelaskan hubungan antara variabel yang memengaruhi hipotesis peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan menyebarkan kuesioner. Metode ini digunakan karena penelitian ini lebih menekankan pada keluasan informasi dengan populasi yang luas dan variabel yang terbatas.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dibatasi menjadi mahasiswa aktif yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Pemilihan sampel menggunakan *random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2008). Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara daring sehingga penulis mendapatkan partisipan yang cukup bervariasi dari segi usia serta latar belakang pendidikannya yang dilihat dari fakultas atau jurusannya. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, penulis menggunakan perangkat lunak *G\*Power* dengan pengaturan *statistical test* berupa *Correlation: Bivariate normal model* dengan parameter *two-tailed*, *correlation* sebesar 0,3, *alpha* 0,05, dan *power* sebesar 0,8 yang menghasilkan total sampel yang dibutuhkan sebanyak 84 orang. Sebelum dilakukan pengambilan data, seluruh partisipan telah diberikan *informed consent*. Kemudian, setelah pengambilan data selesai dilakukan, diperoleh 111 partisipan ( $M_{\text{usia}}=21,054$ ;  $SD_{\text{usia}}=1,320$ ; 83,8 persen perempuan; 16,2 persen laki-laki) yang merupakan mahasiswa yang berada di Indonesia.

### Pengukuran

Untuk mengukur kedua variabel dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala berupa skala *likert*. Skala pertama yang digunakan untuk mengukur variabel bebas (literasi kesehatan mental) dalam penelitian ini adalah skala *Mental Health Literacy* yang diterjemahkan oleh Idham (2019) dari skala *Mental Health Literacy* (Jung dkk., 2016) yang terdiri dari 25 *item* yang diukur dengan menggunakan *5-point Likert Scale* untuk 21 *item*, yaitu, sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju dengan opsi alternatif "saya tidak tahu", kemudian 4 *item* terakhir menggunakan format tanggapan "iya" dan "tidak".

Sedangkan skala kedua yang digunakan untuk mengukur variabel terikat (intensi mencari bantuan) dalam penelitian ini adalah skala GHSQ (*General Help-Seeking Questionnaire*) yang diterjemahkan oleh Idham (2019) dari skala yang disusun oleh Wilson dan kawan-kawan (2005). Peneliti menggunakan GHSQ versi 10 *item*. Alat ukur ini disajikan dengan *7-point Likert Scale* dari 1 (sangat tidak mungkin) hingga 7 (sangat mungkin). Skor yang tinggi menunjukkan tingkat intensi mencari bantuan yang lebih besar.

Reliabilitas untuk alat ukur GHSQ (*General Help-Seeking Questionnaire*) yang diadaptasi Idham (2019) yang diukur dengan *Cronbach's alpha* adalah  $\alpha=0,70$ ;  $r=0,86$ . Sedangkan reliabilitas untuk alat ukur *Mental Health Literacy* oleh Jung dan kawan-kawan (2016) dalam Idham (2019) untuk literasi kesehatan mental yang berorientasi pada pengetahuan (*knowledge-oriented*) ( $\alpha=0,75$ ), literasi kesehatan mental yang berorientasi pada keyakinan (*beliefs-oriented*) ( $\alpha=0,77$ ), dan literasi kesehatan mental yang berorientasi pada sumber daya (*resource-oriented*) ( $\alpha=0,84$ ).

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu dengan uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai *Shapiro-Wilk p* pada variabel intensi mencari bantuan adalah 0,358 yang berarti distribusi data pada variabel ini normal, sedangkan pada variabel literasi kesehatan mental, nilai *Shapiro-Wilk p*-nya adalah 0,005 yang berarti distribusi data pada variabel tersebut bersifat tidak normal karena berada di bawah 0,05. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan dengan JAMOVI, diperoleh nilai *p* sebesar 0,288. Apabila nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05, hal ini berarti hubungan kedua variabel merupakan hubungan non-linear. Oleh karena itu, analisis uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik non-parametrik yaitu uji korelasi *Spearman's Rho Correlation*.

### *Analisis Data*

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dan uji korelasi. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Kemudian, uji korelasi dilakukan dengan uji korelasi statistik non-parametrik *Spearman's Rho Correlation*. Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan JAMOV 2.3.0.0 for macOS.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, ditemukan bahwa partisipan yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi terdapat sebanyak 19 partisipan (17,11%), partisipan dengan kategori sedang sebanyak 79 orang (71,17%), dan yang berkategori rendah berjumlah 13 partisipan (11,71%). Kemudian, partisipan dengan intensi mencari bantuan yang tinggi terdapat sebanyak 18 partisipan (16,21%), kategori sedang sebanyak 80 partisipan (72,07%), dan kategori rendah sebanyak 13 partisipan (11,71%).

Selanjutnya, setelah melakukan analisis uji hipotesis dengan uji korelasi *Spearman's Rho*, hasilnya menunjukkan bahwa penelitian ini gagal menemukan bukti untuk menolak *null hypothesis* ( $r(111)=0,034$ ;  $p=0,727$ ). Artinya, tidak ditemukan bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan yang memadai antara variabel literasi kesehatan mental dengan variabel intensi mencari bantuan pada mahasiswa dalam penelitian ini.

### **DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan ada atau tidaknya hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi ( $r=0,034$ ;  $p=0,727$ ), dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini tidak menemukan bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan yang memadai antara variabel literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan koefisien korelasi kedua variabel tersebut berada dalam kategori sangat rendah (bahkan dapat diabaikan) dengan *p-value* yang juga berada di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menjadi acuan dalam mengambil keputusan hipotesis penelitian bahwa dalam penelitian ini, penulis telah gagal menemukan bukti untuk menolak *null hypothesis* ( $H_0$ ).

Hasil dalam penelitian ini, dimana hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan tidak signifikan, bertentangan dengan hasil beberapa penelitian terdahulu yang juga meneliti variabel serupa. Pada penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa literasi kesehatan mental memengaruhi intensi untuk mencari bantuan untuk gangguan mental (Coles & Coleman, 2010; Schomerus dkk., 2009). Penelitian lain juga menekankan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi akan lebih cenderung mencari bantuan profesional (Rickwood dkk., 2015; Thomas dkk., 2014). Begitu pula sebaliknya, sejumlah penelitian lainnya mendokumentasikan bahwa ketidakmampuan dalam mengenali gangguan mental berkaitan dengan keterlambatan dan berkurangnya kemungkinan mencari bantuan (Coles dkk., 2014; Coles & Coleman, 2010; Gulliver dkk., 2010).

Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang mungkin dapat menyembunyikan pengaruh variabel yang sedang diteliti. Seperti yang telah ditulis pada bab sebelumnya, terdapat berbagai faktor lain yang memengaruhi intensi mencari bantuan seperti gender, persepsi yang baik terhadap kesehatan sosial

(*good perceived social health*), kesadaran perlunya kesehatan mental yang lebih baik, tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Yu dkk., 2015) latar belakang sosial, usia lebih muda, dan sikap yang baik terhadap penyakit mental (Yeshanew dkk., 2020). Budaya diketahui juga memiliki hubungan dengan perilaku mencari bantuan. Siswa dengan ras atau etnis minoritas bahkan lebih kecil kemungkinannya untuk mencari bantuan psikologis daripada siswa kulit putih non-Hispanik, yang mungkin terjadi karena kurangnya layanan yang sensitif secara budaya (Masuda dkk., 2009). Yakunina dan Weigold (2011) menemukan bahwa sikap seseorang terhadap layanan kesehatan mental merupakan salah satu faktor terpenting dalam menentukan perilaku mencari bantuan.

Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa yang tidak ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan dengan beberapa faktor lain yang diketahui memengaruhi intensi mencari bantuan seseorang. Ketika seseorang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi, belum tentu mereka juga memiliki intensi mencari bantuan yang tinggi pula. Hambatan dalam mencari bantuan kesehatan mental mengurangi kemungkinan individu untuk mencari pengobatan untuk gangguan kesehatan mental (Mojtabai dkk., 2011). Beberapa hambatan tersebut antara lain adalah sebagai kelompok, mahasiswa dapat menstigmatisasi orang lain yang mengalami gangguan jiwa (Zivin dkk., 2009). Sikap negatif tersebut kemudian dapat menyebabkan perilaku diskriminatif terhadap individu dengan masalah kesehatan mental serta dapat menyebabkan isolasi sosial (Link dkk., 2004).

Sayangnya, individu yang telah terstigma mungkin akan menginternalisasi pandangan negatif tentang dirinya sendiri dan mengalami perasaan malu (Byrne, 2000). Pandangan negatif tentang penanganan atau pengobatan dan rasa malu terkait dengan masalah kesehatan mental dapat menghalangi dewasa awal untuk mencari pengobatan yang dibutuhkan (Eisenberg dkk., 2007). Selain itu, juga akan muncul stigma yang terinternalisasi tentang mencari bantuan profesional, bahwa masih banyak orang yang melihatnya sebagai upaya terakhir, adanya keyakinan bahwa seseorang dapat menangani masalahnya sendiri, juga pemikiran bahwa masalah mereka dapat terselesaikan sendirinya (Li dkk., 2013; Pedersen & Paves, 2014; Sareen dkk., 2007). Responden yang merupakan mahasiswa yang dikategorikan sebagai *emerging adults* yang percaya bahwa mereka harus dapat menangani masalah mereka sendiri dan perlu memiliki otonomi serta kemandirian sehingga keinginan ini akan menjadi penghalang mereka untuk mencari bantuan (Rickwood dkk., 2007). Keinginan seseorang untuk mengandalkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah berkontribusi pada penundaan yang lama antara timbulnya penyakit dengan mulainya pengobatan atau perawatan profesional (Sareen dkk., 2007).

Sementara itu, tiga hambatan utama bagi mahasiswa dalam pencarian bantuan kesehatan mental di Indonesia menurut Rasyida (2019 dalam Shabrina dkk., 2021) antara lain adalah (1) kurangnya pengetahuan yang memadai tentang layanan konseling psikologi, (2) keberadaan keluarga, kerabat atau teman yang dianggap dapat membantu, dan (3) perasaan bahwa masalah yang mereka alami tidak dianggap serius. Mereka yang memilih untuk tidak mencari bantuan juga disebabkan oleh stigma di mana mereka tidak ingin merasa malu apabila mereka mengetahui bahwa mereka memiliki masalah atau kekhawatiran mengenai kondisi kesehatan mentalnya serta rasa takut akan dilabeli sebagai seseorang yang menderita gangguan mental. Seseorang pada tahap dewasa awal memiliki keinginan untuk memperlihatkan pada lingkungan sekitarnya bahwa mereka memiliki kontrol penuh atas kehidupannya. Mereka juga menjunjung tinggi harga dirinya yang mereka dapat dari pengakuan orang lain. Mereka merasa bahwa sebagai seorang dewasa, mereka menjadi seseorang yang mampu diandalkan. Oleh karena itu, mereka cenderung merasa malu apabila dianggap kurang mampu oleh orang sekitarnya, dan hal ini menyebabkan munculnya kecenderungan untuk menolak mendapatkan bantuan di luar dirinya sendiri (Mitchell dkk., 2017).

Di sisi lain, juga ditemukan beberapa penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil selaras dengan hasil penelitian ini, antara lain adalah penelitian oleh Gorczynski dan kawan-kawan (2020) yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental tidak berkaitan secara signifikan dengan perilaku mencari bantuan. Dalam penelitiannya, Gorczynski dan kawan-kawan (2020) menyarankan penelitian berikutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor spesifik yang memengaruhi intensi, seperti keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*), keyakinan normatif (*normative beliefs*), dan keyakinan kontrol (*control beliefs*) yang berkaitan dengan perilaku mencari bantuan. Breslin dan kawan-kawan (dalam Gorczynski dkk., 2020) menunjukkan bahwa *Theory of Reasoned Action* dapat digunakan untuk lebih memahami faktor demografis yang memengaruhi intensi.

Ada pula penelitian lain yang meneliti pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa kedokteran yang tidak menemukan pengaruh antara kedua variabel oleh Lumaksono dan kawan-kawan (2020). Menurutnya, latar belakang pendidikan dapat menjadi faktor yang sangat penting dalam membangun literasi kesehatan mental yang baik dan mengubah prasangka buruk dalam mencari bantuan. Mahasiswa fakultas kedokteran dan psikologi, atau mahasiswa yang mengemban mata kuliah psikologi dan psikiatri, juga individu yang memiliki pengalaman dengan gangguan jiwa oleh minat dan pekerjaan serta pengalaman sendiri, memiliki pengaruh positif dalam mengenali gejala gangguan jiwa (Furnham dkk., 2011; Lauber dkk., 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian ini di mana responden mayoritas adalah mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan sisanya adalah mahasiswa dari berbagai fakultas. Hal tersebut memungkinkan adanya penyebaran data yang tidak merata antara mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental memadai dengan yang rendah, juga mahasiswa yang memiliki intensi mencari bantuan yang memadai dengan yang rendah. Dari hasil ini dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan intensi mencari bantuan serta literasi kesehatan mental dengan beberapa faktor lain untuk lebih memahami bagaimana intensi untuk mencari bantuan dipengaruhi.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini gagal menemukan bukti untuk menolak *null hypothesis* ( $H_0$ ). Artinya dalam penelitian ini, tidak ditemukan bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan yang memadai antara variabel literasi kesehatan mental dengan variabel intensi mencari bantuan.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas dengan jumlah partisipan yang lebih banyak serta berasal dari berbagai wilayah dengan latar belakang pendidikan yang beragam agar dapat lebih mewakili mahasiswa dari berbagai latar pendidikan mengingat subjek dalam penelitian ini hanya mewakili beberapa daerah yang didominasi oleh daerah sekitar domisili penulis serta latar belakang pendidikan yang serupa yaitu Fakultas Psikologi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh lebih besar terhadap intensi mencari bantuan selain literasi kesehatan mental untuk digali dan diteliti lebih jauh. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat meneliti populasi yang berbeda dari dewasa awal atau mahasiswa dengan kelompok usia lain atau konteks penelitian yang berbeda, juga dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian longitudinal atau survei dengan skala yang lebih besar agar mendapatkan hasil yang lebih representatif.

Saran untuk perguruan tinggi diharapkan dapat mempromosikan kesehatan mental melalui program pelatihan di mana mahasiswa bisa mendapatkan edukasi mengenai kesehatan mental dan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa mengenai cara mencari bantuan profesional maupun sosial. Perguruan tinggi juga diharapkan dapat memberi fasilitas layanan kesehatan psikologis seperti konseling yang memadai agar mahasiswa dapat melakukan konsultasi dan mendapatkan bantuan yang lebih cepat untuk masalah kesehatan mentalnya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Atika Dian Ariana yang telah membimbing penelitian ini juga kepada seluruh partisipan penelitian, orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang, teman-teman yang selalu banyak membantu, serta seluruh pihak yang telah membantu sepanjang proses penelitian ini. Tanpa semua bantuannya, penulis tidak akan dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Melia Rizke Azedarach dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Asyanti, S., & Karyani, U. (2018). Mental Health Literacy Among Youth in Surakarta. *Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017)*. 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017), Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.24>
- Beatie, B. E., Stewart, D. W., & Walker, J. R. (2016). A moderator analysis of the relationship between mental health help-seeking attitudes and behaviours among young adults. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 50(3), 290–314.
- Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: a dynamic interpretive model of illness behaviour: Illness behaviour among young adults with mental distress. *Sociology of Health & Illness*, 29(7), 983–1002. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x>
- Breslin, G., Shannon, S., Ferguson, K., Devlin, S., Haughey, T., & Prentice, G. (2019). Predicting Athlete Mental Health Stigma Using the Theory of Reasoned Action Framework. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 103–115. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0055>
- Burns, J. K. (2014). The burden of untreated mental disorders in KwaZulu-Natal Province – mapping the treatment gap. *South African Journal of Psychiatry*, 20(1), 5. <https://doi.org/10.4102/sajpspsychiatry.v20i1.499>

- Byrne, P. (2000). Stigma of mental illness and ways of diminishing it. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(1), 65–72. <https://doi.org/10.1192/apt.6.1.65>
- Chang, C. (2008). Increasing Mental Health Literacy via Narrative Advertising. *Journal of Health Communication*, 13(1), 37–55. <https://doi.org/10.1080/10810730701807027>
- Coles, M. E., & Coleman, S. L. (2010). Barriers to treatment seeking for anxiety disorders: initial data on the role of mental health literacy. *Depression and Anxiety*, 27(1), 63–71. <https://doi.org/10.1002/da.20620>
- Coles, M. E., Schubert, J. R., Heimberg, R. G., & Weiss, B. D. (2014). Disseminating treatment for anxiety disorders: Step 1: Recognizing the problem as a precursor to seeking help. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 737–740. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.07.011>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population. *Medical Care*, 45(7), 594–601. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., & Zivin, K. (2011). Mental Health Service Utilization Among College Students in the United States. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 199(5), 301–308. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182175123>
- Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, M. (2011). Mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health*, 10(4), 198–210. <https://doi.org/10.1108/17465721111188223>
- Gorczyński, P., Gibson, K., Clarke, N., Mensah, T., & Summers, R. (2020). Examining mental health literacy, help-seeking behaviours, distress, and wellbeing in UK coaches. *European Physical Education Review*, 26(3), 713–726. <https://doi.org/10.1177/1356336X19887772>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Idham, A. F. (2019). *Peran Stigma Diri Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Depresi Berat* [Thesis]. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on Mental Health Literacy: What we know and what we Still Need to know. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3–5. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Balitbang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, November 02). *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*. Retrieved July 08, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>
- Lauber, C., Ajdacic-Gross, V., Fritschi, N., Stulz, N., & Rössler, W. (2005). Mental health literacy in an educational elite – an online survey among university students. *BMC Public Health*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-5-44>
- Leaf, P. J., Alegria, M., Cohen, P., Goodman, S. H., Horwitz, S. M., Hoven, C. W., Narrow, W. E., Vaden-Kiernan, M., & Regier, D. A. (1996). Mental Health Service Use in the Community and Schools: Results from the Four-Community MECA Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(7), 889–897. <https://doi.org/10.1097/00004583-199607000-00014>
- Li, P., Wong, Y. J., & Toth, P. (2013). Asian International Students' Willingness to Seek Counseling: A Mixed-Methods Study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9163-7>
- Link, B. G., Yang, L. H., Phelan, J. C., & Collins, P. Y. (2004). Measuring Mental Illness Stigma. *Schizophrenia Bulletin*, 30(3), 511–541. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007098>
- Lumaksono, N. A. P., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence help-seeking behavior in medical students? *Biomolecular and Health Science Journal*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.20473/bhsj.v3i1.19093>
- Masuda, A., L. Anderson, P., Twohig, M. P., Feinstein, A. B., Chou, Y.-Y., Wendell, J. W., & Stormo, A. R. (2009). Help-Seeking Experiences and Attitudes among African American, Asian American, and European American College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(3), 168–180. <https://doi.org/10.1007/s10447-009-9076-2>
- Mitchell, C., McMillan, B., & Hagan, T. (2017). Mental health help-seeking behaviours in young adults. *British Journal of General Practice*, 67(654), 8–9. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X688453>
- Mojtabai, R., Olfson, M., Sampson, N. A., Jin, R., Druss, B., Wang, P. S., Wells, K. B., Pincus, H. A., & Kessler, R. C. (2011). Barriers to mental health treatment: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 41(8), 1751–1761. <https://doi.org/10.1017/S0033291710002291>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Pedersen, E. R., & Paves, A. P. (2014). Comparing perceived public stigma and personal stigma of mental health treatment seeking in a young adult sample. *Psychiatry Research*, 219(1), 143–150. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.017>

- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students: Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*, 187(S7). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Rickwood, D. J., Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC Psychiatry*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0429-6>
- Sareen, J., Jagdeo, A., Cox, B. J., Clara, I., ten Have, M., Belik, S.-L., de Graaf, R., & Stein, M. B. (2007). Perceived Barriers to Mental Health Service Utilization in the United States, Ontario, and the Netherlands. *Psychiatric Services*, 58(3), 357–364. <https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.3.357>
- Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2009). The stigma of psychiatric treatment and help-seeking intentions for depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 259(5), 298–306. <https://doi.org/10.1007/s00406-009-0870-y>
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi Dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Sugiyono, S. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Thomas, S. J., Caputi, P., & Wilson, C. J. (2014). Specific Attitudes Which Predict Psychology Students' Intentions to Seek Help for Psychological Distress: Attitudes Towards Personal Treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 273–282. <https://doi.org/10.1002/jclp.22022>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). *Measuring help seeking intentions: Properties of the General Help Seeking Questionnaire*. *Properties of the General Help Seeking Questionnaire*, 15–28.
- World Health Organization. (2012). *Mental health atlas 2011*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Yakunina, E. S., & Weigold, I. K. (2011). Asian international students' intentions to seek counseling: Integrating cognitive and cultural predictors. *Asian American Journal of Psychology*, 2(3), 219–224. <https://doi.org/10.1037/a0024821>
- Yeshanew, B., Belete, A., & Necho, M. (2020). Help-seeking intention and associated factors towards mental illness among residents of Mertule Mariam town, East Gojam Zone, Amhara Region, Ethiopia: a mixed-method study. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y>

- Yu, Y., Liu, Z., Hu, M., Liu, H., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. (2015). Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PLOS ONE*, *10*(11), e0141889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141889>
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, *117*(3), 180–185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>