



Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar

Dian Novita Siswanti¹, Rohmah Rifani²

Universitas Negeri Makassar

E-Mail: dhiannovita76@gmail.com

Abstrak. Sistem pembelajaran daring merupakan alternatif media pembelajaran selama masa pandemi Covid-19, sehingga mahasiswa perlu beradaptasi dengan sistem yang diterapkan. Salah satu aspek yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah *grit* yang dapat mempertahankan ketekunan dan semangat untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi sebuah tantangan (sistem pembelajaran daring), sehingga kesuksesan akademik tetap dapat tercapai. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur literasi kesehatan mental yaitu *Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ)*, dan skala sikap mencari bantuan psikologis yang dibagikan secara online. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi ordinal dengan bantuan *software* Jamovi versi 1.8.1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa sebanyak 177 remaja Kota Makassar yang menyelesaikan survei. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis ($B = 0,130$; $p = 0,020$), dengan literasi kesehatan mental memberikan pengaruh sebesar 3,1% terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Oleh karena itu, literasi kesehatan merupakan faktor yang menentukan sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis.

Kata Kunci: Literasi kesehatan mental, sikap mencari bantuan profesional psikolog, remaja

PENDAHULUAN

Setiap individu dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan apabila terpenuhi kebutuhan secara biologis dan psikologis, termasuk di dalamnya ialah kesehatan. Masyarakat pada umumnya memahami mengenai kesehatan secara fisik, tetapi masyarakat belum seluruhnya paham tentang kesehatan secara psikologis. Hal ini tentu kurang dapat membantu permasalahan utama yang terjadi pada diri individu. Padahal, kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan. WHO (Maya,2020) menyatakan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan diri

seseorang ketika ia mampu mengetahui kemampuannya, mampu beradaptasi dengan berbagai stres dalam hidup, mampu bekerja secara produktif dan berprestasi, serta mampu memberikan kontribusinya untuk masyarakat.

Klanker, Feenstra, Denys (Maya,2020) menyatakan seseorang yang tidak sehat mental akan sulit untuk beradaptasi dengan stressor dalam hidup, sehingga dapat berakhir pada stres berat dalam hidup. Ini berarti mengabaikan urgensi kesehatan mental dapat meningkatkan jumlah penderita gangguan mental secara tidak langsung. Sebagaimana data yang dinyatakan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 dan 2018 dalam Maya (2020) menunjukkan jumlah orang yang memiliki gangguan kesehatan mental terus mengalami peningkatan di Indonesia. Menurut data tersebut, prevalensi penderita gangguan mental emosional di Indonesia pada tahun 2013 adalah 6%, kemudian meningkat secara signifikan pada tahun 2018, yaitu mencapai 9,8%. Peningkatan angka tersebut mengantarkan Indonesia menjadi urutan ke-6 dalam hal gangguan kesehatan mental dan kejiwaan secara keseluruhan, dan urutan ke-4 untuk tingkat penderita gangguan mental depresi secara global (Maya,2020).

Urgensi kesehatan mental ini didukung dengan diadakannya berbagai penelitian untuk mencari tahu apa saja faktor-faktor yang menjadi pencetus mental yang tidak sehat hingga mengarah pada gangguan mental, salah satunya adalah penelitian terkait literasi kesehatan mental (Maya,2020). Beberapa penelitian telah berusaha mengidentifikasi literasi kesehatan mental di masyarakat, terutama terkait dengan gangguan kecemasan, gangguan kepribadian dan gangguan skizofrenia (Maya,2020). Terkait dengan remaja, beberapa hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Coles,etal.,2016;Furnham, Cook, Martin, & Batey, 2014;Furnham & Lousley, 2013; Gibbons, Thorsteinsson, & Loi, 2015; Melas, Tartani, Forsner, Edhborg, & Forsell, 2013). Hal ini disebabkan remaja perempuan lebih memiliki kesadaran untuk memahami gangguan jiwa, terutama mereka lebih berisiko mengalami gangguan jiwa dibandingkan dengan laki-laki (Furnham & Lousley, 2013).

Selain itu, remaja saat ini sangat didukung oleh akses informasi yang mudah melalui teknologi, yaitu internet. Bahkan, Tapscott (2009) menggunakan istilah *net generation*, untuk menggambarkan bahwa remaja saat ini tumbuh dan berkembang seiring dengan perkembangan teknologi sehingga internet sudah menjadi bagian dari kehidupannya. Remaja menggunakan internet untuk menjalin relasi dengan orang lain dan juga mencari informasi. (Burns, Davenport, Durkin, Luscombe, & Hickie, 2010). Melalui internet tersebut, semestinya remaja mudah untuk mengakses informasi mengenai kesehatan mental. Meskipun penyebab dari rendahnya keinginan remaja di Indonesia untuk mencari bantuan profesional psikologi ini masih belum jelas, namun sejumlah penelitian kuantitatif mancanegara

menemukan bahwa rendahnya sikap mencari bantuan profesional psikologi ini dipengaruhi oleh literasi kesehatan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog di Kota Makassar. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu menambah wawasan keilmuan dalam bidang psikologi dan hasil penelitian ini juga dapat memberikan informasi mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog di Kota Makassar. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan bagi pihak remaja, ilmuwan psikologi, dan praktisi psikolog untuk kesehatan mental di masyarakat terkhusus pada remaja di Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini dapat memperoleh hasil melalui proses pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan (Creswell, 1994). Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian adalah sikap mencari bantuan profesional psikolog, serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah Literasi Kesehatan Mental.

Literasi Kesehatan Mental dalam penelitian ini diartikan sebagai pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang gangguan kesehatan mental sebagai suatu cara untuk membantu orang lain dalam menyadari gejalanya, dan melakukan tindakan untuk sebuah pencegahan terhadap suatu gangguan kesehatan mental. *Help seeking behavior* dalam penelitian ini adalah sikap remaja untuk mencari bantuan kepada orang lain yang dianggap mampu membantu dalam penyelesaian suatu masalah.

Peneliti mengambil sampel remaja-remaja di Kota Makassar yang bersedia mengikuti penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 177 remaja di Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data berupa pengisian skala. Variabel literasi kesehatan mental diukur menggunakan skala adaptasi dari alat ukur Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ). Selain itu, untuk sikap remaja mencari bantuan psikolog diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Syafitri (2021).

Teknik analisis yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah teknik regresi ordinal, dimana penggunaan metode ini dikarenakan mampu memprediksi nilai dari variabel dependen apabila nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Harlan (2018) mengemukakan bahwa analisis regresi ordinal digunakan untuk mengetahui secara linier hubungan antara satu variabel independen dengan variabel dependen, walaupun berupa data nonparametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografis responden

Dari 177 responden, sebanyak 151 responden dalam penelitian ini adalah perempuan (85,3%) dan 26 orang lainnya adalah laki-laki (14,7%). Responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 18 tahun ($M = 18,7$; $SD = 1,11$), yang berjumlah 71 orang (40,1%), dengan 160 orang (90,4%) menempuh pendidikan pada jenjang Sarjana (S1), dan terdapat sebanyak 129 orang (72,9%) yang pernah menggunakan layanan kesehatan mental sebelumnya.

Tabel 1. Karakteristik demografi partisipan

Karakteristik Demografi	N	%	Karakteristik Demografi	N	%
Jenis kelamin			Suku		
Laki-laki	26	14,7 %	Jawa	4	2,3 %
Perempuan	151	85,3 %	Makassar	36	20,3 %
Usia ($M = 18,7$; $SD = 1,11$)			Mandar	15	8,5 %
17 tahun	14	7,9 %	Bugis	101	57,1 %
18 tahun	71	40,1 %	Toraja	9	5,1 %
19 tahun	56	31,6 %	Buton	1	0,6 %
20 tahun	23	13,0 %	Duri	4	2,3 %
21 tahun	8	4,5 %	Ambon	2	1,1 %
22 tahun	5	2,8 %	Bali	1	0,6 %
Tingkat Pendidikan			Kaili	1	0,6 %
SMA	17	9,6 %	Sunda	1	0,6 %
Sarjana (S1)	160	90,4 %	Bima	1	0,6 %
			Batak	1	0,6 %
Sikap mencari bantuan					
Tidak	4	2,3%			
Ya	129	72,9 %			
Ragu-ragu	44	24,9%			

Hal yang dilakukan pertama kali saat menghadapi permasalahan

Dalam menghadapi masalah, setiap individu memiliki cara masing-masing dalam proses menyelesaikan masalah tersebut. Dari 177 responden, sebanyak 53 orang (29,9%) mencoba menyelesaikan sendiri dan berdoa, sebanyak 62 orang (35%) mencoba menyelesaikan sendiri dan meminta bantuan pada keluarga atau teman dekat serta berdoa, sebanyak 37 orang (20,9%) mencoba menyelesaikan sendiri, sebanyak 3 orang (1,7%) meminta bantuan pada keluarga atau teman dekat, sebanyak 9 orang (5,1%) mencoba menyelesaikan sendiri dan meminta bantuan

pada keluarga atau teman dekat, sebanyak 6 orang (3,4%) hanya berdoa, sebanyak 7 orang (4%) meminta bantuan pada keluarga atau teman dekat dan berdoa.

Tabel 2. Deskripsi hal pertama yang dilakukan saat menghadapi permasalahan

Jawaban	N	%
Mencoba menyelesaikan sendiri, Berdoa	53	29,9 %
Mencoba menyelesaikan sendiri, Meminta bantuan pada keluarga/teman dekat, Berdoa	62	35,0 %
Mencoba menyelesaikan sendiri	37	20,9 %
Meminta bantuan pada keluarga/teman dekat	3	1,7 %
Mencoba menyelesaikan sendiri, Meminta bantuan pada keluarga/teman dekat	9	5,1 %
Berdoa	6	3,4 %
Meminta bantuan pada keluarga/teman dekat, Berdoa	7	4,0 %

Figur yang dimintai bantuan saat menghadapi permasalahan

Saat menghadapi masalah, individu akan mencari figur yang dapat dimintai bantuan. Dari 177 responden, sebanyak 36 orang (20,3%) meminta bantuan kepada teman, sebanyak 34 orang (19,2%) meminta bantuan kepada profesional psikiater atau psikolog, sebanyak 10 orang (5,6%) meminta bantuan profesional psikiater atau psikologi dan keluarga, sebanyak 6 orang (3,4%) meminta bantuan kepada profesional psikiater atau psikolog dan teman, sebanyak 16 orang (9%) meminta bantuan kepada keluarga, sebanyak 4 orang (2,3%) tidak meminta bantuan kepada siapapun, sebanyak 28 orang (15,8%) meminta bantuan kepada teman dan keluarga, sebanyak 8 orang (4,5%) meminta bantuan kepada Ustadz atau Kiyai, sebanyak 11 orang (6,2%) meminta bantuan kepada profesional psikiater atau psikolog dan Ustadz atau Kiyai, sebanyak 4 orang (2,3%) meminta bantuan kepada Tuhan yang Maha Esa, sebanyak 11 orang (6,2%) meminta bantuan kepada profesional psikiater atau psikolog dan Ustadz atau Kiyai serta keluarga, sebanyak 3 orang (1,7%) meminta bantuan kepada teman dan pasangan serta keluarga, sebanyak 6 orang (3,4%) hanya mengandalkan diri sendiri.

Tabel 3. Figur yang dimintai bantuan

Jawaban	N	%
Teman	36	20,3 %
Profesional psikiater/psikolog	34	19,2 %
Profesional psikiater/psikolog, Keluarga	10	5,6 %
Profesional psikiater/psikolog, Teman	6	3,4 %
Keluarga	16	9,0 %
Tidak ada	4	2,3 %

Jawaban	N	%
Teman, Keluarga	28	15,8 %
Ustadz/kiyai	8	4,5 %
Profesional psikiater/psikolog, Ustadz/kiyai	11	6,2 %
Tuhan yang maha esa	4	2,3 %
Profesional psikiater/psikolog, Ustadz/kiyai, Keluarga	11	6,2 %
Teman, Pasangan, Keluarga	3	1,7 %
Diri Sendiri	6	3,4%

Pengetahuan tempat bertemu psikolog

Individu yang sedang membutuhkan psikolog harus mengetahui terlebih dahulu dimana tempat bertemu dengan psikolog tersebut. Dari 177 responden, sebanyak 128 orang (72,3%) mengetahui dimana tempat bertemu dengan psikolog dan sebanyak 49 orang (27,7%) tidak mengetahui dimana tempat bertemu psikolog.

Tabel 4. Persentase pengetahuan tempat bertemu psikolog

Jawaban	N	%
Ya	128	72,3 %
Tidak	49	27,7 %

Tempat dapat bertemu psikolog

Adapun beberapa tempat jika individu ingin bertemu dengan psikolog. Dari 177 responden, sebanyak 7 orang (4%) bertemu psikolog di Puskesmas, sebanyak 24 orang (13,6%) bertemu psikolog di Rumah Sakit, sebanyak 24 orang (13,6%) tidak mengetahui tempat bertemu psikolog, sebanyak 12 orang (6,8%) bertemu psikolog di Kampus, sebanyak 49 orang (27,7%) bertemu psikolog di Biro Psikologi, sebanyak 10 orang (5,6%) bertemu psikolog di Puskesmas dan Rumah Sakit, sebanyak 27 orang (15,3%) tidak menjawab dimana bertemu psikolog, 18 orang (10,2%) bertemu psikolog di Biro Psikologi dan Rumah Sakit, sebanyak 4 orang (2,3%) bertemu psikolog di Aplikasi Halodoc, sebanyak 2 orang (1,1%) bertemu psikolog di Rumah Sakit Jiwa.

Tabel 5. Deskripsi tempat di mana dapat menemui psikolog

Jawaban	N	%
Puskesmas	7	4,0 %
Rumah sakit	24	13,6 %
Tidak tahu	24	13,6 %
Kampus	12	6,8 %
Biro psikologi	49	27,7 %
Puskesmas, Rumah sakit	10	5,6 %

Tidak Menjawab	27	15,3 %
Biro psikologi, Rumah sakit	18	10,2 %
Aplikasi halodoc	4	2,3 %
Rumah sakit jiwa	2	1,1 %

Analisis Regresi Ordinal

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik regresi ordinal dengan bantuan program Jamovi versi 1.8.1, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil analisis regresi ordinal

Variabel	B	SE	Z	95% CI	R ²
Full Model					
Literasi Kesehatan Mental → Sikap Mencari Bantuan	0,130*	0,055	2,33	[0,024, 0,243]	
Categorical Model					
Literasi Kesehatan Mental → Sikap Mencari Bantuan (Tidak ke Ya)	-2,35**	0,761	-3,08	[0,624, 1,758]	0,031
Literasi Kesehatan Mental → Sikap Mencari Bantuan (Ragu-ragu ke Ya)	2,69***	0,717	3,75	[0,751, 2,628]	

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada setiap model yang diajukan memiliki nilai sig. < 0,05, yang berarti setiap model mempunyai pengaruh simultan dan parsial yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan di dalam model pengukuran. Secara simultan, literasi kesehatan mental mempunyai nilai sig. sebesar 0,020 < 0,05 dengan koefisien jalur sebesar 0,130, sehingga literasi kesehatan mental memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Kemudian, nilai koefisien jalur (*B*) yang bernilai positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi pemahaman literasi kesehatan mental pada remaja, maka semakin antusias sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Selain itu, nilai *Nagelkerke R Square (R²)* dapat diartikan sebagai nilai koefisien determinasi yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dengan nilai yang diperoleh yaitu 0,031, yang berarti bahwa literasi kesehatan mental mampu menjelaskan variabel sikap mencari bantuan sebesar 3,1%, dan terdapat 100% – 3,1% = 96,9% faktor lain di luar model penelitian yang menjelaskan variabel sikap mencari bantuan. Lebih lanjut, Tabel di atas juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental juga berpengaruh signifikan terhadap sikap mencari bantuan dengan kategori jawaban “Tidak” dan “Ya” (*B* = -2,35; *p* = 0,002). Begitupun juga dengan literasi kesehatan mental juga berpengaruh

signifikan terhadap sikap mencari bantuan dengan kategori jawaban "Ragu-ragu" dan "Ya" ($B = 2,69$; $p < 0,001$). Berdasarkan hasil analisis dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Analisis Crosstabulation

Peneliti melakukan analisis tambahan terkait dengan gambaran deskripsi sikap mencari bantuan berdasarkan data demografi responden penelitian, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil analisis crosstabulation

Variabel	Sikap Mencari Bantuan			Total	
	Tidak	Ragu-ragu	Ya		
Laki-laki	f	0	6	8	26
	%	0%	3,4%	4,5%	14,7%
Perempuan	f	2	38	53	151
	%	1,1%	21,5%	29,9%	85,3%
Total	f	2	44	39	177
	%	1,1%	24,9%	22,0%	100%
17 tahun	f	0	6	18	14
	%	0%	3,4%	10,2%	7,9%
18 tahun	f	0	16	8	71
	%	0%	9,0%	4,5%	40,1%
19 tahun	f	0	15	3	56
	%	0%	8,5%	1,7%	31,6%
20 tahun	f	4	5	129	23
	%	2,3%	2,8%	72,9%	13,0%
21 tahun	f	0	0	8	8
	%	0%	0%	4,5%	4,5%
22 tahun	f	2	2	53	5
	%	1,1%	1,1%	29,9%	2,8%
Total	f	2	44	39	177
	%	1,1%	24,9%	22,0%	100%
Sarjana (S1)	f	4	41	115	160
	%	2,3%	23,2%	65,0%	90,4%
SMA	f	0	3	14	17
	%	0%	1,7%	7,9%	9,6%
Total	f	4	44	129	177
	%	2,3%	24,9%	72,9%	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden yang mencari bantuan dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 151 orang (85,3%), berusia

18 tahun sebanyak 71 orang (40,1%) dan berlatar pendidikan Sarjana (S1) sebanyak 160 orang (90,4%).

Tabel 10. Hasil analisis crosstabulation sikap mencari bantuan berdasarkan suku

Variabel	Sikap Mencari Bantuan			Total	
	Tidak	Ragu-ragu	Ya		
Jawa	f	0	0	4	4
	%	0%	0%	2,3%	2,3%
Makassar	f	0	12	24	36
	%	0%	6,8%	13,6%	20,3%
Mandar	f	1	3	11	15
	%	0,6%	1,7%	6,2%	8,5%
Bugis	f	3	22	76	101
	%	1,7%	12,4%	42,9%	57,1%
Toraja	f	0	0	9	9
	%	0%	0%	5,1%	5,1%
Buton	f	0	1	0	1
	%	0%	0,6%	0%	0,6%
Duri	f	0	2	2	4
	%	0%	1,1%	1,1%	2,3%
Ambon	f	0	2	0	2
	%	0%	1,1%	0%	1,1%
Bali	f	0	0	1	1
	%	0%	0%	0,6%	0,6%
Kaili	f	0	1	0	1
	%	0%	0,6%	0%	0,6%
Sunda	f	0	1	0	1
	%	0%	0,6%	0%	0,6%
Bima	f	0	0	1	1
	%	0%	0%	0,6%	0,6%
Batak	f	0	0	1	1
	%	0%	0%	0,6%	0,6%
Total	f	4	44	129	177
	%	2,3%	24,9 %	72,9 %	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden yang mencari bantuan berdasarkan suku dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari suku Bugis sebanyak 101 orang (57,1%)

Pembahasan

Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya (2021) menunjukkan bahwa dari 349 responden ditemukan hasil uji regresi linear sederhana antara literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog menunjukkan bahwa terdapat kontribusi signifikan yang positif oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikologi ($p < 0,05$, $B = 0,405$). Kontribusi yang diberikan oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog bersifat positif, yang berarti bahwa kenaikan skor pada literasi kesehatan mental juga memengaruhi kenaikan skor pada sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Selain itu, juga sejalan dengan penelitian terdahulu, seperti penelitian oleh Downs dan Eisenberg (2012); Jung dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental merupakan variabel prediktor atau memberikan kontribusi yang signifikan terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Temuan dari penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari Jorm (2000) yang mengemukakan bahwa literasi kesehatan mental dapat mendukung kemampuan individu dalam merekognisi, manajemen, dan prevensi sebagai upaya penanganan penyakit sehingga mendorong individu untuk mencari bantuan profesional psikolog ketika dibutuhkan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Kartikasari dan Ariana (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog ($p < 0,05$, $B = 0,19$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental dari individu maka semakin tinggi kesadaran remaja dalam mencari bantuan profesional psikolog. Hasil ini juga didukung oleh penelitian dari Cheng dkk. (2018) pada 1535 responden yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan memengaruhi sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengenali gangguan kecemasan umum (*general anxiety disorder*) atau gangguan lain cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap pencarian bantuan profesional psikolog. Literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang positif dimana semakin seseorang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental semakin tinggi tingkat kepercayaan terhadap perilaku mencari bantuan sebagai sesuatu hal yang positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada variabel literasi kesehatan mental dan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog, hal ini mengindikasikan remaja yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik berarti memiliki pengetahuan mengenai efikasi perawatan gangguan kesehatan mental yang baik, kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, mengetahui sumber pencarian bantuan yang tepat ketika mengalami gangguan

psikologis, dan mengetahui pekerjaan yang terkait dengan perawatan kesehatan mental, dimana pandangan stigmatisasi seseorang cenderung turun mengenai hal-hal terkait gangguan kesehatan mental (Evans-lacko, dkk., 2010). Dengan memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai hal terkait kesehatan mental, remaja yang merasa dirinya mengalami permasalahan atau kekhawatiran terkait kesehatan mental akan memiliki niat dan kesiapan untuk mencari pendampingan profesional psikolog (Hammer & Spiker, 2018).

Temuan ini mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, Rafal, Gato dan Debate (2018) menemukan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, pengetahuan kesehatan mental yang terbatas, kepercayaan mengenai kesehatan mental yang lemah, sikap terhadap kesehatan mental buruk, tingginya stigma diri untuk mencari bantuan secara signifikan berdampak pada tingkat kepercayaan diri remaja untuk mencari bantuan profesional psikolog, akibatnya intensi remaja untuk mencari bantuan profesional psikolog menjadi rendah. Marchira dkk. (2016) mengemukakan bahwa salah satu faktor penghambat perilaku tersebut adalah karena adanya kesalahan persepsi masyarakat mengenai suatu gangguan kesehatan mental dan terlambatnya kemampuan menyadari gejala suatu gangguan kesehatan mental mengakibatkan suatu hambatan dalam perilaku mencari bantuan profesional. Evans-lacko, dkk. (2010) mengemukakan bahwa pengetahuan secara spesifik membentuk kemampuan individu untuk mengenal gejala gangguan kesehatan mental dimana hal ini mungkin memfasilitasi perilaku remaja dalam mencari bantuan dan menjadi lebih paham ketika berbicara dengan tenaga profesional.

Hasil penelitian dari Falasifah dan Syafitri (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara literasi kesehatan mental dan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog, dimana semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi intensi sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Malaysia pada 202 remaja, dimana literasi kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan dengan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog (Ibrahim dkk., 2019). Selain itu, penelitian serupa juga telah dilakukan pada 201 remaja di Kepulauan Malta, Eropa yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh secara positif dan signifikan dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikolog (Grech, 2019).

KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 151 perempuan (85,3%) dan 26 orang lainnya adalah laki-laki (14,7%). Responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 18 tahun ($M = 18,7$; $SD = 1,11$), yang berjumlah 71 orang (40,1%), dengan 160 orang (90,4%) menempuh pendidikan terakhir pada jenjang Sarjana (S1), dan terdapat sebanyak 129 orang (72,9%) yang pernah menggunakan layanan kesehatan mental sebelumnya. Selain itu, hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan

psikologis ($B = 0,130$; $p = 0,020$), dengan literasi kesehatan mental memberikan sumbangsih sebesar 3,1% terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental merupakan faktor yang menentukan sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis

Penelitian di masa depan tentunya harus memeriksa keragaman yang lebih besar di antara individu, dengan melibatkan status kebudayaan yang lebih luas dengan tidak hanya berfokus pada remaja di Kota Makassar. Penelitian semacam itu selanjutnya akan menguji kemampuan generalisasi dari temuan-temuan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terimah kasih kepada Sebutkan pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Ashley, O. S., & Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: Prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health, 36*(1), 25-31.
- Becker, A.E., & Kleinman, A. (2013). Global health: Mental health and the global agenda. *The New England Journal of Medicine, 369*(1), 66-73.
- Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. *The Medical Journal of Australia, 192* (11), S22-S26.
- Burns, J. K. (2014). The burden of untrated mental disorders in KwaZulu-Natal Province – Mapping the treatment gap. *South African Journal of Psychiatry, 20*(1), 6-10.
- Chang, H. (2008). Help-seeking for stressful events among Chinese college students in Taiwan: Roles of gender, prior history of counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of College Students Development, 49* (1), 41-51.
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling & Development, 96*, 64-74. doi: <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Coles, M. E., Ravid, A., Gibb, B., George-Denn, D., Bronstein, L. R., & McLeod, S. (2016). Adolescent mental health literacy : Young people's knowledge of depression and social anxiety disorder. *Journal of Adolescence Health, 58*, 57-62.
- Creswell, J. W. (1994). *Research design: Qualitative & quantitative approaches*. London: Sage Publication.
- Downs, M. F., & Eisenberg, D. (2012). Help seeking and treatment use among suicidal college students. *Journal of American College Health, 60*(2), 104-114. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.619611>

- Evans-Lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C., et al. (2010). Development and Psychometric Properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(7), 440-448.
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 159-173. ISSN: 2581-0421.
- Furnham, A., & Lousley, C. (2013). Mental health literacy and anxiety disorder. *SciRes*, 5, 521- 531.
- Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, M. (2014). Mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health*, 13, 146-158.
- Gibbons, R. J., Thorsteinsson, E. B., & Loi, N. M. (2015). Beliefs and attitudes toward mental illness : An examination of the sex differences in mental health literacy in a community sample. *PeerJ*, 1-15.
- Grech, A. (2019). *Mental health literacy, stigma and attitudes towards seeking help in Malta*. (Tesis tidak diterbitkan). Department of Sociology. University of Malta, Malta.
- Hammer, J. H., & Spiker, D. A. (2018). Dimensionality, Reliability, and Predictive Evidence of Validity for Three Help Seeking Intention Instruments: ISCI, GHSQ, and MHSIS. *Journal of Counseling Psychology*, 65, 394-401. doi: <https://doi.org/10.1037/cou0000256>
- Harlan, J. (2018). *Analisis regresi logistik*. Depok: Penerbit Gunadarma.
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L. H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Safien, A. M. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19 (Suppl 4), 1–8. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- 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. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64-75. ISSN: 2528-5181.

- Marchira, C. R., Supriyanto, I., Subandi, Soewadi, & Good, B. J. (2016). The association between duration of untreated psychosis in first psychotic episode patients and help seeking behaviors in Jogjakarta, Indonesia. *International Journal of Culture and Mental Health*, 9(2), 120–126. doi: <https://doi.org/10.1080/17542863.2015.1103276>
- Maya, N. (2020). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Remaja Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22-32. doi: <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Melas, P. A., Tartani, E., Forsner, T., Edhborg, M., & Forsell, Y. (2013). Mental health literacy about depression and schizophrenia among adolescents in Sweden. *European Psychiatry*, 28, 404-411.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rafal, G., Gatto, A., & Debate, R. D. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health*. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>
- Subandi. (2012). Agama dalam Perjalanan Gangguan Mental Psikotik dalam Konteks Budaya Jawa. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 167–179.
- Subandi & Utami, M. S. (1996). Pola perilaku mencari bantuan pada keluarga pasien gangguan jiwa. *Jurnal Psikologi*, 2, 1-10.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafitri, D. U. (2021). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-8.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital : How the net generation is changing your world*. New York: McGraw Hill.
- World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mentalhealth: new understanding, new hope. World Health Organization
- World Health Organization. (2001). The world health report 2001 – mental health: New understanding, new hope. France: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2022
"Membangun Negeri dengan Inovasi tiada Henti Melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat"
LP2M-Universitas Negeri Makassar

- World Health Organization. (2012). *Mental health atlas 2011*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, H. M., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. Y. (2015). Mental health help-seeking intentions and preferences of rural Chinese adults. *PloS one*, *10*(11).
- Zakiah Daradjat. (2016). *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung.