



Hubungan *Mental Health Literacy* dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Mahasiswa

Siti Nuriah^{1*}, Kus Hanna Rahmi², Sarita Candra Merida³

¹⁻³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Email Korespondensi: 202210515243@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa masih menjadi perhatian karena tekanan akademik dan sosial yang dialami mahasiswa tidak selalu diikuti dengan sikap positif untuk mencari bantuan profesional. Hal ini dapat terjadi karena rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan mental serta masih adanya hambatan stigma dalam memanfaatkan layanan psikologis. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu skala *mental health literacy* dan skala sikap mencari bantuan profesional yang disebar menggunakan Google Form. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi (Pearson's r) sebesar 0,555 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *mental health literacy*, maka semakin positif sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan literasi kesehatan mental agar mampu mengenali permasalahan psikologis serta lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan.

Kata Kunci: *Mental Health Literacy*; Sikap mencari bantuan profesional; Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi diri, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam kehidupan sosial, sehingga menjadi faktor penting yang memengaruhi

kualitas hidup dan produktivitas seseorang (*World Health Organization* [WHO], 2024). Di Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) Tahun 2023 menunjukkan prevalensi depresi sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 2%, namun hanya sekitar 10,4% yang mencari bantuan profesional. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental di kalangan usia muda sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tuntutan akademik, organisasi, dan persiapan karier yang dapat memicu stres, kecemasan, maupun depresi (Nevid, Rathus, & Greene, 2021). Namun, tingginya tekanan psikologis tidak selalu diikuti dengan perilaku mencari bantuan profesional, karena sekitar 65% mahasiswa masih enggan mengakses layanan psikologis meskipun mengalami stres berat (Hernawati, 2022). Di Jakarta Timur, yang memiliki 157 perguruan tinggi dengan populasi mahasiswa yang besar dan beragam, ketersediaan layanan kesehatan mental belum tentu diikuti oleh pemanfaatannya (Kemendikbud, 2024). Salah satu penyebab utama adalah stigma sosial, yaitu kekhawatiran mahasiswa akan dicap negatif apabila mencari bantuan profesional. Dalam *Theory of Planned Behavior*, kondisi ini termasuk *subjective norms* yang dapat menurunkan niat individu untuk memanfaatkan layanan kesehatan mental (Ajzen, 1991; Setyaningrum & Asyanti, 2023).

Selain stigma, rendahnya *mental health literacy* juga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku mahasiswa dalam mencari bantuan profesional. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental, prosedur layanan, dan peran psikolog maupun konselor dapat menurunkan keyakinan individu untuk mengakses layanan tersebut. Dalam *Theory of Planned Behavior*, kondisi ini berkaitan dengan *perceived behavioral control*, yaitu persepsi mengenai kemudahan atau kesulitan dalam melakukan suatu perilaku (Ajzen, 1991). Hasil studi pendahuluan terhadap sepuluh mahasiswa menunjukkan bahwa seluruh partisipan pernah mengalami stres atau tekanan psikologis, tetapi delapan di antaranya memilih tidak mencari bantuan profesional karena stigma, kurangnya informasi, keraguan terhadap efektivitas layanan, serta preferensi menyelesaikan masalah secara mandiri. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan akan dukungan kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan, sehingga *mental health literacy* diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi sikap mahasiswa dalam mencari bantuan profesional.

Temuan studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan masih memiliki kecenderungan yang rendah dalam mencari bantuan profesional. Faktor stigma, kurangnya pengetahuan mengenai layanan kesehatan mental, keraguan terhadap efektivitas bantuan profesional, serta preferensi untuk menyelesaikan masalah secara mandiri menjadi alasan utama yang mendasari perilaku tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa adalah tingkat *mental health literacy* yang dimiliki.

Mental health literacy merupakan pengetahuan dan keyakinan individu mengenai gangguan mental yang membantu proses pengenalan, pengelolaan, serta pencegahannya. Individu dengan *mental health literacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali gejala gangguan mental, memahami pentingnya bantuan profesional, dan mengetahui cara mengakses layanan kesehatan mental sehingga memiliki kecenderungan yang lebih positif dalam mencari pertolongan (Jorm et al., 1997; Adiningtyas, 2024). Dalam *Theory of Planned Behavior*, perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*, sehingga peningkatan *mental health literacy*

diperkirakan dapat membentuk sikap yang lebih positif, mengurangi pengaruh stigma, serta meningkatkan keyakinan individu untuk memanfaatkan layanan profesional (Ajzen, 1991). Selain itu, teori *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help (ATSPPH)* menjelaskan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan dipengaruhi oleh kesadaran akan kebutuhan bantuan, keterbukaan terhadap layanan profesional, kepercayaan kepada tenaga profesional, dan stigma sosial (Fischer & Turner, 1970; Fischer & Farina, 1995).

Penelitian terdahulu mengenai hubungan *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Novianty dan Hadjam (2017), Meriana (2025), Farenza, Masrifah, dan Wahyuni (2025), serta Septiana, Istiqomah, dan Rahayu (2024) menemukan bahwa *mental health literacy* berkontribusi terhadap kecenderungan individu dalam mencari bantuan profesional. Namun, penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara (2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada populasi mahasiswa di Jakarta Timur yang hingga kini belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian sekaligus memberikan gambaran mengenai hubungan *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa di wilayah tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa di Kota Jakarta Timur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental berkaitan dengan kesediaan mereka untuk mengakses layanan bantuan profesional, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan program literasi kesehatan mental yang dapat mendorong perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory correlational* untuk menguji hubungan antara *mental health literacy* sebagai variabel bebas dan sikap mencari bantuan profesional sebagai variabel terikat pada mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi tingkat hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang berdomisili di Jakarta Timur. Jumlah sampel minimum ditentukan menggunakan aplikasi GPower, yaitu sebanyak 115 responden, dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* melalui metode *snowball sampling* sesuai karakteristik responden yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023; Gani et al., 2023).

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden diberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu *Mental Health Literacy Scale (MHLS)* yang dikembangkan berdasarkan konsep Jorm (2025) untuk mengukur tingkat *mental health literacy*, serta *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help–Short Form (ATSPPH-SF)* yang dikembangkan oleh Fischer dan Farina (1995) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur sikap mencari bantuan profesional.

Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah melalui uji validitas isi

(*content validity*) melalui *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian butir pernyataan dengan konstruk yang diukur. Selain itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* guna mengetahui konsistensi internal setiap skala. Instrumen dinyatakan layak digunakan apabila memenuhi kriteria validitas dan memiliki nilai reliabilitas yang memadai sehingga mampu menghasilkan data yang akurat dan konsisten (Azedarach, 2022; Sugiyono, 2023).

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak *JASP*. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *mental health literacy* dan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam menguji hipotesis penelitian serta menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Tabel 1. Profil Responden

Profil	Kategori	N	Persentase
Usia	18-20 tahun	40	30,77%
	21-23 tahun	60	46,15%
	24-25 tahun	30	23,08%
Domisili	Jakarta Timur	130	100%
Status	Mahasiswa aktif	130	100%
Informed Consent	Bersedia	130	100%
Total		130	100%

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh mahasiswa berusia 21–23 tahun, yaitu sebanyak 60 responden atau 46,15%. Selanjutnya, responden berusia 18–20 tahun berjumlah 40 responden atau 30,77%, sedangkan responden berusia 24–25 tahun berjumlah 30 responden atau 23,08%. Seluruh responden yang dianalisis berdomisili di Jakarta Timur, berstatus sebagai mahasiswa aktif, serta telah memberikan persetujuan (*informed consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian. Dengan demikian, seluruh data yang digunakan dalam penelitian berasal dari responden yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Validitas dan Reliabilitas

Tabel 2. Validitas Skala Mental Health Literacy

Aspek	Nomor Aitem Sebelum Uji	Nomor Aitem Setelah Uji
Pengetahuan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Keyakinan	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
Sumber Daya	23, 24, 25, 26	23, 24, 25, 26
Total	26	26

Berdasarkan tabel validitas skala *Mental Health Literacy*, seluruh aitem dinyatakan valid dan tidak terdapat aitem yang gugur. Dengan demikian, sebanyak 26 aitem pada skala *Mental Health Literacy* digunakan dalam proses analisis penelitian.

Tabel 3. Validitas Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional

Aspek	Nomor Aitem Sebelum Uji	Nomor Setelah Uji	Aitem
Sikap terhadap perilaku	1, 2, 3	1, 2, 3	
Norma subjektif	4, 5, 6, 7	4, 5, 6, 7	
Kontrol perilaku	8, 9, 10	8, 9, 10	

Berdasarkan tabel validitas skala Sikap Mencari Bantuan Profesional, seluruh aitem dinyatakan valid dan tidak terdapat aitem yang gugur. Dengan demikian, sebanyak 10 aitem pada skala Sikap Mencari Bantuan Profesional digunakan dalam proses analisis penelitian

Tabel 4. Hasil uji Validitas Variabel X

Item	r hitung	Sig.	Keterangan
X1	0,500	<0,001	Valid
X2	0,405	<0,001	Valid
X3	0,462	<0,001	Valid
X4	0,480	<0,001	Valid
X5	0,518	<0,001	Valid
X6	0,553	<0,001	Valid
X7	0,326	<0,001	Valid
X8	0,529	<0,001	Valid
X9	0,461	<0,001	Valid
X10	0,587	<0,001	Valid
X11	0,495	<0,001	Valid
X12	0,555	<0,001	Valid
X13	0,539	<0,001	Valid
X14	0,479	<0,001	Valid
X15	0,398	<0,001	Valid
X16	0,511	<0,001	Valid
X17	0,604	<0,001	Valid
X18	0,425	<0,001	Valid
X19	0,570	<0,001	Valid
X20	0,511	<0,001	Valid
X21	0,453	<0,001	Valid
X22	0,518	<0,001	Valid
X23	0,383	<0,001	Valid
X24	0,374	<0,001	Valid
X25	0,514	<0,001	Valid
X26	0,526	<0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r hitung) setiap item terhadap skor total berada pada rentang 0,326–0,604 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Seluruh nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,172 ($N = 130$, $\alpha = 0,05$), sehingga seluruh item pada variabel Mental Health Literacy dinyatakan valid. Dengan demikian, seluruh 26 butir pernyataan mampu mengukur konstruk *Mental Health Literacy* dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel Y

Item	r hitung	Sig.	Keterangan
Y1	0,615	<0,001	Valid
Y2	0,698	<0,001	Valid
Y3	0,645	<0,001	Valid
Y4	0,680	<0,001	Valid
Y5	0,581	<0,001	Valid
Y6	0,695	<0,001	Valid

Y7	0,621	<0,001	Valid
Y8	0,665	<0,001	Valid
Y9	0,702	<0,001	Valid
Y10	0,727	<0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r hitung) setiap item terhadap skor total berada pada rentang 0,581–0,727 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Seluruh nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,172 pada taraf signifikansi 5%, sehingga seluruh item pada variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional dinyatakan valid. Dengan demikian, seluruh 10 butir pernyataan mampu mengukur konstruk Sikap Mencari Bantuan Profesional dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	N	Cronbach's Alpha	Keterangan
Mental Health Literacy	26	130	0,871	Reliabel
Sikap Mencari Bantuan Profesional	10	130	0,858	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala *Mental Health Literacy* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,871, sedangkan skala Sikap Mencari Bantuan Profesional memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,858. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70, sehingga kedua alat ukur dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Profil Demografis

Tabel 7. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	S.D
Mental Health Literacy	95,25	95,00	11,75
Sikap Mencari Bantuan Profesional	36,70	37,00	6,00

Berdasarkan tabel di atas, variabel Mental Health Literacy memiliki nilai mean sebesar 95,25, median sebesar 95,00, dan standar deviasi sebesar 11,75. Sementara itu, variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional memiliki nilai mean sebesar 36,70, median sebesar 37,00, dan standar deviasi sebesar 6,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor kedua variabel cenderung berada pada tingkat yang tinggi pada responden penelitian.

Uji Asumsi Penelitian

Tabel 8. Uji Asumsi Penelitian

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Mental Health Literacy	0,988	0,346	Normal
Sikap Mencari Bantuan Profesional	0,983	0,113	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, variabel Mental Health Literacy memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,346, sedangkan variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,113. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hipotesis dapat menggunakan uji parametrik, seperti korelasi Pearson, karena asumsi normalitas telah terpenuhi.

Kategori Penelitian

Variabel *Mental Health Literacy* diukur menggunakan skala Mental Health Literacy Scale (MHLS) yang terdiri dari 26 aitem valid. Skala ini menggunakan rentang skor 1 sebagai nilai terendah dan 5 sebagai nilai tertinggi. Berdasarkan jumlah aitem dan rentang skor tersebut, kategorisasi variabel *Mental Health Literacy* dapat dihitung sebagai berikut:

Skor Maksimum	$26 \times 5 = 130$
Skor Minimum	$26 \times 1 = 26$
Mean Hipotetik	$\frac{Skor\ Maksimum + Skor\ Minimum}{2}$ $\frac{130 + 26}{2} = 78,00$
Rentang Hipotetik	$Skor\ Maksimum - Skor\ Minimum$ $130 - 26 = 104$
Standar Deviasi	$\frac{Rentang\ Hipotetik}{6}$ $\frac{104}{6} = 17,33$

Berdasarkan perhitungan di atas, hasil kategorisasi variabel *Mental Health Literacy* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Mental Health Literacy

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X \geq 95,33$	61	46,92%
Sedang	$60,67 \leq X < 95,33$	68	52,31%
Rendah	$X < 60,67$	1	0,77%
Total		130	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi Mental Health Literacy, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 68 responden (52,31%). Selanjutnya, sebanyak 61 responden (46,92%) berada pada kategori tinggi, sedangkan hanya 1 responden (0,77%) yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada sampel penelitian ini, tingkat *mental health literacy* mayoritas responden berada pada kategori sedang, meskipun hampir separuh responden telah memiliki tingkat *mental health literacy* yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup baik mengenai kesehatan mental, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental agar lebih banyak mahasiswa mencapai kategori tinggi.

Variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional diukur menggunakan skala *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help* (ATSPPH) yang terdiri dari 10 aitem valid. Skala ini menggunakan rentang skor 1 sebagai nilai terendah dan 5 sebagai nilai tertinggi. Berdasarkan jumlah aitem dan rentang skor tersebut, kategorisasi variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional dapat dihitung sebagai berikut:

Skor Maksimum	$10 \times 5 = 50$
Skor Minimum	$10 \times 1 = 10$
Mean Hipotetik	$\frac{Skor\ Maksimum + Skor\ Minimum}{2}$ $\frac{50 + 10}{2} = 30,00$
Rentang Hipotetik	$Skor\ Maksimum - Skor\ Minimum$ $50 - 10 = 40$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Rentang Hipotetik}}{6} = \frac{40}{6} = 6,67$$

Berdasarkan perhitungan di atas, hasil kategorisasi variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X \geq 36,67$	112	86,15%
Sedang	$23,33 \leq X < 36,67$	18	13,85%
Rendah	$X < 23,33$	0	0,00%
Total		130	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 112 responden (86,15%). Sementara itu, sebanyak 18 responden (13,85%) berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0,00%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada sampel penelitian ini, mayoritas responden memiliki sikap mencari bantuan profesional yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki pandangan yang positif serta kesediaan yang tinggi untuk mencari bantuan dari tenaga profesional ketika menghadapi permasalahan kesehatan mental atau kondisi yang memerlukan penanganan profesional.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Mental Health Literacy* dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji normalitas, data kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson's r	Sig.	N	Keterangan
Mental Health Literacy dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional	0,555	< 0,001	130	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (Pearson's r) sebesar 0,555 dengan nilai signifikansi < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental health literacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula sikap mencari bantuan profesional yang dimiliki. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai sebesar 0,555 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mental health literacy* dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Hasil analisis menggunakan korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (Pearson's r) sebesar 0,555 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi

yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel signifikan secara statistik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,555 mengindikasikan bahwa hubungan antara *mental health literacy* dan sikap mencari bantuan profesional berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *mental health literacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin positif pula sikap mereka dalam mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Mental Health Literacy* yang dikemukakan oleh Jorm et al. (1997), yang menjelaskan bahwa *mental health literacy* merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, serta mencegah masalah kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat *mental health literacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, memahami pentingnya penanganan yang tepat, serta mengetahui sumber bantuan profesional yang dapat diakses. Pengetahuan tersebut dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya memperoleh bantuan profesional sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (1991). Menurut teori tersebut, sikap individu terhadap suatu perilaku dipengaruhi oleh keyakinan mengenai konsekuensi yang akan diperoleh dari perilaku tersebut. Mahasiswa yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental cenderung memiliki keyakinan yang lebih positif terhadap manfaat layanan psikologis profesional. Mereka memahami bahwa bantuan profesional merupakan salah satu bentuk penanganan yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis sehingga lebih terbuka dan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memanfaatkan layanan tersebut apabila diperlukan.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *mental health literacy* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 68 responden (52,31%), sedangkan 61 responden (46,92%) berada pada kategori tinggi dan 1 responden (0,77%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada variabel sikap mencari bantuan profesional, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 112 responden (86,15%), sedangkan 18 responden (13,85%) berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun tingkat *mental health literacy* pada sampel penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang, sebagian besar responden telah memiliki sikap yang positif terhadap pencarian bantuan profesional. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil analisis korelasi yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel, meskipun kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *mental health literacy* yang lebih tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional (Siswanti & Rifani, 2022; Srideswari Putri & Wilani, 2023; Ali et al., 2024; Falasifah & Syafitri, 2021). Pengetahuan mengenai kesehatan mental memungkinkan individu untuk lebih mudah mengenali adanya permasalahan psikologis, memahami manfaat layanan profesional, serta mengurangi kesalahpahaman maupun stigma terhadap gangguan mental. Dengan demikian, peningkatan *mental health literacy* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan penerimaan terhadap layanan kesehatan

mental.

Jika dikaitkan dengan konsep *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help* yang dikemukakan oleh Fischer dan Turner (1970), sikap mencari bantuan profesional mencerminkan kesiapan individu untuk memanfaatkan layanan psikologis ketika menghadapi masalah emosional maupun psikologis. Sikap tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan mengenai kesehatan mental, persepsi terhadap efektivitas bantuan profesional, pengalaman sebelumnya, serta kepercayaan terhadap tenaga profesional. Dalam penelitian ini, *mental health literacy* terbukti memiliki hubungan yang positif dengan sikap mencari bantuan profesional, sehingga semakin baik pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental, semakin positif pula sikap mereka terhadap penggunaan layanan psikologis profesional.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan profesional tidak hanya dipengaruhi oleh *mental health literacy*. Masih terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi sikap tersebut, seperti stigma terhadap gangguan mental, dukungan sosial, norma lingkungan, pengalaman pribadi, kemudahan akses layanan, biaya layanan, serta tingkat kepercayaan terhadap tenaga profesional (Auliah, Umar, & Saudi, 2025; Nafiroh, 2023; Fadhia & Alfian, 2025). Oleh karena itu, peningkatan sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional tidak cukup hanya melalui peningkatan literasi kesehatan mental, tetapi juga perlu didukung oleh upaya pengurangan stigma, peningkatan akses layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau, serta penyediaan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mental health literacy* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental, maka semakin positif pula sikap mereka terhadap penggunaan layanan bantuan profesional. Namun, karena kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang ($r = 0,555$), maka *mental health literacy* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi sikap mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan mental, promosi layanan psikologis, peningkatan akses terhadap layanan konseling, serta upaya pengurangan stigma terhadap gangguan mental perlu terus dikembangkan agar mahasiswa memiliki kesiapan yang lebih baik dalam mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 130 mahasiswa aktif berdomisili di Jakarta Timur, diketahui bahwa tingkat *mental health literacy* responden sebagian besar berada pada kategori sedang (68 responden atau 52,31%), diikuti kategori tinggi (61 responden atau 46,92%), dan kategori rendah (1 responden atau 0,77%). Sementara itu, sikap mencari bantuan profesional pada sampel penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi (112 responden atau 86,15%), diikuti kategori sedang (18 responden atau 13,85%), tanpa responden pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat *mental health literacy* pada sampel penelitian ini masih terkonsentrasi pada kategori sedang, mayoritas responden telah menunjukkan kesiapan yang baik untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,555$ dengan signifikansi $p < 0,001$,

sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan menunjukkan adanya hubungan positif, signifikan, dan berkekuatan sedang antara mental health literacy dan sikap mencari bantuan profesional. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *snowball sampling* terhadap 130 mahasiswa jumlah yang tergolong kecil dibandingkan populasi 157 perguruan tinggi di Jakarta Timur sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada mahasiswa Jakarta Timur secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif (misalnya *stratified* atau *cluster random sampling*) dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti stigma, dukungan sosial, dan akses layanan yang turut memengaruhi sikap mencari bantuan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, A. (2024). Hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan (pp. 1–9).
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ali, M., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 24–39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Y., Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., & Akhriansyah, M. (2023). Kesehatan mental. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Auliah, S. S., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2025). Stigma gangguan mental dengan sikap mencari bantuan profesional: Studi korelasional masyarakat di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 594–601. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7100>
- Azedarach, M. R. (2022). Hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://www.lib.unair.ac.id>
- Comer, R. J., & Comer, J. S. (2021). *Abnormal psychology* (11th ed.). Worth Publishers.
- Djaali. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Fadhia, & Alfian. (2025). Hubungan konformitas norma gender maskulin terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki usia emerging adulthood dimoderasi oleh kecerdasan emosional (Repository Universitas Airlangga). <http://repository.unair.ac.id>
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159–173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Farenza, D. N., Masrifah, M., & Wahyuni, H. (2025). Peran mental health literacy terhadap perilaku help seeking pada mahasiswa: Kajian literatur. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 10.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368–373.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,

35(1), 79–90.

- Gani, A., Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2023). Literasi kesehatan mental di institusi kesehatan. *Journal of Telenursing*, 5(1), 670–676. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5831>
- Hasibuan, S. B., & Indriani, F. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 358–367.
- Hernawati, L. (2022). Gambaran penyebab mahasiswa enggan mencari bantuan profesional di masa pandemi Covid-19. *Psikodimensia*, 21(2), 198–205. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4764>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., et al. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders. *Medical Journal of Australia*, 166, 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm, A. F. (2025). Refining the concept of mental health literacy: Criteria for determining what the public needs to know. In M. C. Yzer & J. T. Siegel (Eds.), *The handbook of mental health communication*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394179909.ch11>
- Meriana, T. (2025). Fenomena kesehatan mental mahasiswa di tahun 2025. *Syntax Idea*, 7(9), 1102–1112. <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i9.13548>
- Mumtaz, N. S., Rochim, D. F., & Caturjuniandri, M. T. (2021). Psyclub: A psychology-based extracurricular to improve mental health literacy. *Psycho Holistic*, 3(1), 23–33.
- Nafiroh, L. (2023). Peran stigma diri dan kepercayaan kepada tenaga profesional terhadap sikap mencari bantuan (Doctoral dissertation). Universitas Islam Sultan Agung.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2021). *Abnormal psychology in a changing world* (11th ed.). Pearson.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50–65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Rahmi, K. H. (2024). Teachers' mental health and well-being in education. *Multidisciplinary Reviews*, 7(12), 2024301. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024301>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi kesehatan mental dan resiliensi sosial pada remaja. *Nusantara of Research*, 11(1), 81–91. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21610>
- Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku mencari bantuan ditinjau dari literasi kesehatan mental. *Epigram*, 20(2), 244–263. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>
- Siswanti, D. N., & Rifani, R. (2022). Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional. *Jurnal LP2M UNM*, 708–722.
- Srideswari Putri, I. D. A., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional. *Jurnal RAP*, 13(2), 166. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.119029>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Whitbourne, S. K. (2020). *Abnormal psychology: Clinical perspectives on psychological disorders* (9th ed.). McGraw-Hill Education.