

**PERAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP
SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI
PADA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

OLEH:

**Arifa Alfiyana Nor
NIM 19107010007**

Dosen Pembimbing:

**Sabiqotul Husna S. Psi., M. Sc
NIP 19880214 201903 2 014**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-151/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2024

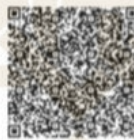
Tugas Akhir dengan judul : Peran Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARIFA ALFIYANA NOR
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010007
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Januari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

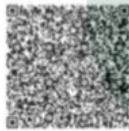
dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



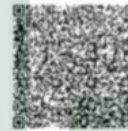
Ketua Sidang
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 65b05c737bde6



Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 65b0536a5ec6



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65a8bc649b32

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 11 Januari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sofik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65b084b699498

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Arifa Alfiyana Nor
NIM : 19107010007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Desember 2023
Yang Menyatakan,



Arifa Alfiyana Nor
Arifa Alfiyana Nor
19107010007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Arifa Alfiyana Nor
NIM : 19107010007
Judul Skripsi : Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/ tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, Desember 2023
Pembimbing,



Sabiqotul Husna, S. Psi., M.Sc
NIP. 19880214 201903 2 014

MOTTO

Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan

*ternyata skripsi tidak sesulit seperti yang aku bayangkan dulu~
setelah mengerjakan skripsi ini, aku yakin akan bisa melewati hal yang sulit
sekalipun*

*akan ada masa depan bagi semua yang bertahan,
jalani satu per satu di waktu yang tepat nanti akan sampai*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur atas segala rahmat yang diberikan oleh Allah SWT sehingga tulisan ini dapat terselesaikan. Sebagai bentuk terima kasih, tulisan ini penulis persembahkan kepada:

ALMAMATER

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Yogyakarta*

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc

KELUARGA

Keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis dari awal hingga saat ini

TEMAN SEPERJUANGAN

Teman-teman prodi psikologi Angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah senantiasa memberikan Rahmat, Taufiq, serta Hidayah-Nya. Shalawat serta salam tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu kita harapkan syafa'atnya di hari akhir kelak.

Atas segala kemudahan dan pertolongan yang diberikan oleh Allah SWT dan berbagai dukungan dari lingkungan sekitar, sehingga proses penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Peran Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Dewasa Awal Pengguna Instagram” telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S. Psi).

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak dukungan, bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S. Ag., M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan, dan saran kepada peneliti
4. Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis, sehingga tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi. Selaku Penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi.,M.Psi.,Psi. Selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas
7. Seluruh Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini
8. Segenap Partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sumber data dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya Bapak Mustofa dan Nurul Masfufah, kakak perempuan saya Linda dan adik laki-laki saya Brilliant yang telah memberikan do'a, dukungan, dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

10. Sahabat perjuangan skripsi saya Nurfadilah, Devita & Ima terimakasih sudah menjadi teman yang suportif dan selalu memberikan motivasi serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir.
11. Teman-teman seperbimbingan saya Atul, Fira, Shofia, Zidny, Yulia dan teman-teman lainnya sudah saling membantu satu sama lain jika ada kesulitan.
12. Teman-teman Psikologi A dan teman-teman psikologi Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama, semoga kita semua selalu dimudahkan dalam mengapai impian dan cita-cita.
13. Teman teman pada masa sekolah yang hingga saat ini masih dekat dan selalu memberikan canda tawa sehingga saya bisa melalui masa sulit dengan bahagia
14. Teman Teman KKN 108 Srunggo 2 (Suraji Mendo Family) yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti agar segera menyelesaikan skripsi.
15. Pihak lain yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu di halaman ini yang sudah memberikan dukungan dan doa.

Yogyakarta, 28 November 2023



Arifa Alfiyana Nor
19107010007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II	21
LANDASAN TEORI	21
A. Sikap Mencari Bantuan Profesional	21
1. Definisi Sikap Mencari Bantuan Profesional	21

2.	Aspek-Aspek Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	22
3.	Faktor yang Mempengaruhi Sikap Mencari Bantuan Profesional	25
B.	Literasi Kesehatan Mental.....	27
1.	Definisi Literasi Kesehatan Mental	27
2.	Aspek-Aspek Literasi Kesehatan Mental	29
C.	Dewasa Awal	32
D.	Dinamika Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional	34
E.	Hipotesis.....	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
A.	Desain Penelitian.....	39
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C.	Definisi Operasional.....	39
1.	Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	40
2.	Literasi kesehatan mental	40
D.	Populasi dan Sampel	41
1.	Populasi	41
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
1.	Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional	44
2.	Skala literasi kesehatan mental.....	45
F.	Validitas, Seleksi aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	47
G.	Metode Analisis Data.....	48
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51

A. Orientasi Kancuh.....	51
B. Persiapan Penelitian.....	52
1. Persiapan administrasi	52
2. Persiapan alat ukur.....	53
3. Pelaksanaan <i>Try-Out</i> Skala.....	53
4. Hasil <i>Try-Out</i> Skala	54
C. Pelaksanaan Penelitian.....	59
D. Hasil Penelitian.....	61
1. Analisis Deskriptif.....	61
2. Hasil Kategorisasi Subjek Penelitian.....	64
3. Uji Asumsi Klasik.....	66
4. Uji Hipotesis	68
5. Uji Beda.....	69
E. Pembahasan.....	72
BAB V.....	79
KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Literasi Kesehatan Mental Sebelum Try Out	88
Lampiran 2 Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Sebelum Try Out.....	90
Lampiran 3 Tabulasi Data Try Out Skala Literasi Kesehatan Mental	92
Lampiran 4 Tabulasi Data Try Out Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi 94	
Lampiran 5 Output Seleksi Aitem Skala Literasi Kesehatan Mental.....	97
Lampiran 6 Output Seleksi Aitem Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi.....	99
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental	101
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	101
Lampiran 9 Instrumen Penelitian Variabel Literasi Kesehatan Mental	101
Lampiran 10 Instrumen Penelitian Variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional	104
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Literasi Kesehatan Mental.....	105
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional	110
Lampiran 13 Output Demografi.....	113
Lampiran 14 Output Deskripsi Statistik.....	117
Lampiran 15 Output Kategorisasi Data Skala literasi kesehatan mental	117
Lampiran 16 Output Kategorisasi Data Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	117
Lampiran 17 Output Uji Asumsi.....	117
Lampiran 18 Output Uji Hipotesis Korelasi Product Moment Pearson.....	118
Lampiran 19 Output Uji Homogenitas.....	119
Lampiran 20 Output Uji Mann Whitney-U Sikap Mencari Bantuan Profesional.....	120
Lampiran 21 Output Uji Mann Whitney-U Literasi Kesehatan Mental.....	120
Lampiran 22 Output Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	121
Lampiran 23 Pertanyaan Pre-liminary Study	122

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2 Blueprint Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi.....	44
Tabel 3 Penyekoran Instrumen Sikap Mencari bantuan	45
Tabel 4 Blueprint Skala Literasi Kesehatan Mental	45
Tabel 5 Penyekoran Instrumen Literasi Kesehatan Mental	46
Tabel 6 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Literasi Kesehatan Mental.....	55
Tabel 7 Sebaran Aitem Lolos Skala Literasi Kesehatan Mental dengan Nomor..	56
Tabel 8 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Sikap Mencari Bantuan Psikologi Profesional	57
Tabel 9 Sebaran Aitem Lolos Skala Literasi Kesehatan Mental dengan Nomor..	57
Tabel 10 Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental	58
Tabel 11 Reliabilitas Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional.....	58
Tabel 12 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 13 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Usia	62
Tabel 14 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Wilayah	63
Tabel 15 Deskripsi Statistik Skor Skala Penelitian.....	63
Tabel 16 Rumus Perhitungan Batasan Kategorisasi	65
Tabel 17 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	65
Tabel 18 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi.....	65
Tabel 19 Hasil Uji Asumsi.....	66
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas.....	67
Tabel 21 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	68
Tabel 22 Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	69
Tabel 23 Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	70
Tabel 24 Uji Mann Whitney-U Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi ...	70
Tabel 25 Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin Literasi Kesehatan Mental	71

Tabel 26 Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin Literasi Kesehatan Mental 71

Tabel 27 Uji Mann Whitney-U Literasi Kesehatan Mental 71



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Dinamika Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	37
---	----



Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

Arifa Alfiyana

19107010007

INTISARI

Masih tingginya permasalahan kesehatan mental di masyarakat, menjadikan sikap mencari bantuan profesional dan literasi kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk diketahui dan dimiliki setiap orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada dewasa awal pengguna Instagram. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 126 yang terdiri dari 33 laki-laki dan 93 perempuan usia dewasa awal di Pulau Jawa. Sampel penelitian didapatkan dengan teknik quota sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Attitudes Toward Seeking Profesional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations for Research (ATSPPH-SF)* dan *Multicomponent Mental Health Literacy Measure (MMHLM)* yang sudah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Data penelitian ini dianalisis dengan uji korelasi Pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional pada dewasa awal pengguna Instagram dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Adapun sumbangan efektif literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi sebesar 40% ditunjukkan dengan nilai R square 0.400. Hasil ini memberikan implikasi teoretis bahwa literasi kesehatan mental penting untuk ditingkatkan guna memperkuat sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Kata kunci : dewasa awal, literasi kesehatan mental, pengguna Instagram, sikap mencari bantuan profesional psikologi

The Role of Mental Health Literacy on Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help in Young Adult Instagram Users

Arifa Alfiyana Nor

19107010007

ABSTRACT

The high number of mental health problems in society is an alarm that makes the attitude of seeking professional help and mental health literacy important for everyone. This study aims to determine whether there is a correlation between mental health literacy and attitudes to seeking professional help in young adult Instagram users. The method used is quantitative correlational. The research sample was obtained by quota sampling technique. Participants in this study were 126, consisting of 33 male and 93 female young adults in Java. Data collection in this study used scales; the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations for Research (ATSPPH-SF) scale and Multicomponent Mental Health Literacy Measure (MMHLM) which has been adapted to Indonesian. The data was analyzed by the Pearson Product Moment correlation test. The results showed there is a positive correlation between mental health literacy and professional help-seeking attitudes in young adult Instagram users with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The effective contribution of mental health literacy to the attitude of seeking professional help is 40%, indicated by an R square value of 0.400. These results provide theoretical implications that mental health literacy is important to be improved, thus it can strengthen attitudes toward seeking professional psychological help.

Keywords: attitude toward seeking professional psychological help, instagram users, mental health literacy, young adult

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan kesehatan mental masih menjadi masalah yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Seiring berjalannya waktu, masalah gangguan mental ini juga terus bertambah. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022 depresi menjadi salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental yang buruk juga menjadi salah satu penyebab terjadinya bunuh diri pada usia produktif. Masalah bunuh diri menempati posisi ke empat dari penyebab utama kematian pada rentang usia 15-29 tahun (fikes ub, 2024).

Di Indonesia permasalahan kesehatan mental terus meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun, dibuktikan dengan angka penderita gangguan mental semakin tinggi. Menurut Riset Kesehatan dasar 2018, pada 2013 prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia hanya 6 persen. Namun pada 2018 prevalensinya sudah naik menjadi 9,8 persen. Jumlah tersebut akan semakin meningkat sesuai dengan banyaknya faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental dapat disebabkan oleh banyak faktor yang meliputi permasalahan kehidupan, penyesuaian diri, eksprolasi identitas, kualitas hidup, pola asuh maupun masalah sosial ekonomi (WHO, 2021).

Menurut data yang dimuat pada artikel kementrian kesehatan republik Indonesia pada tahun 2021 dijelaskan bahwa jumlah penderita kesehatan mental

yang terhitung hanyalah jumlah yang terlapor mengalami gangguan jiwa. kemungkinan besar masih banyak populasi yang mengalami gangguan jiwa namun tertutup oleh masalah kesehatan lainnya maupun tidak terdeteksi dini gangguannya karena tidak memeriksakan diri ketika merasakan gangguan (Rokom, 2021).

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kesehatan mental yang baik individu dapat membentuk relasi sosial yang baik, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, dan keseimbangan hubungan dengan lingkungan. Jika individu sehat secara mental, individu akan dapat terus berkembang dan berkontribusi sebagai masyarakat (Center for Public Mental Health, 2020). Menurut Pieper & Uden (2006) individu dapat dikatakan memiliki kesehatan mental jika dia memiliki perasaan positif terhadap dirinya, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, mampu menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang berfungsi secara efektif di kehidupan sosial, bahagia dengan hidupnya dan mampu menyesuaikan diri dengan tantangan yang dihadapi.

Ketika individu mengalami masalah kesehatan mental, maka penting bagi individu mengetahui hal apa yang perlu dilakukan. Sikap mencari bantuan profesional menjadi hal yang penting dimiliki oleh setiap individu ketika kondisi kesehatan mentalnya tidak baik. Sikap mencari bantuan profesional merupakan kecenderungan perilaku subjek untuk mencari bantuan profesional psikologi,

sebagai respons dari kebutuhan subjek akan pertolongan formal (Fischer & Farina, 1995). Sementara itu dalam istilah lain disebutkan bahwa pencarian bantuan psikologis merupakan upaya untuk mencari bantuan terhadap masalah kesehatan mental, baik itu bantuan formal yang diberikan oleh konselor dan psikolog profesional, atau dukungan informal yang diberikan oleh teman dan anggota keluarga (Chandrasekara, 2016). Namun penelitian ini akan difokuskan untuk sikap pencarian bantuan formal atau profesional.

Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan. Selain itu literasi kesehatan mental yang rendah dapat menyebabkan keterlambatan individu dalam mencari bantuan. Jika sikap mencari bantuan profesional tidak dilakukan, akan dapat menyebabkan penanganan dan pengobatan yang tertunda. WHO sendiri menetapkan promosi kesehatan mental sebagai prioritas kesehatan publik yang dengan itu diharapkan masyarakat lebih memiliki kesadaran akan kesehatan mental masing-masing (Campos et al., 2018). Sehingga individu yang memiliki permasalahan kesehatan mental akan mendapatkan bantuan yang tepat. Jorm (2012) mengungkapkan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mungkin mengenali penyakit mental dan mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat ketimbang individu dengan literasi kesehatan mental rendah yang cenderung menggunakan strategi koping yang tidak tepat seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya.

Jika seseorang memiliki sikap mencari bantuan profesional psikologi yang rendah, dampaknya dapat mencakup peningkatan risiko masalah kesehatan mental

yang tidak teratasi, penurunan kualitas hidup, dan kesulitan dalam mengelola stres. Mencari bantuan dari profesional dapat membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi tantangan mental mereka (Rasyida, 2019).

Mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental pada pihak yang kurang tepat dapat berpotensi menyebabkan kurangnya dukungan atau bahkan bisa memperburuk situasi. Reaksi yang tidak mendukung atau kurangnya pemahaman dari pihak yang diceritakan masalah dapat meningkatkan stres atau membuat seseorang merasa tidak didengar dan akan menyebabkan rasa tidak aman. Oleh karena itu, memilih orang yang tepat untuk berbagi masalah dapat membantu memastikan dukungan yang efektif. Memilih bantuan pada profesional psikologi merupakan pilihan yang tepat untuk mendapatkan solusi yang baik, rasa aman dan terjaga secara privasi (Uyun, 2020).

Lebih lanjut, usia dewasa awal dianggap memiliki resiko yang besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini terjadi karena masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang dituntut lebih mandiri dan membuat banyak keputusan secara pribadi (Kartikasari & Ariana, 2020). Masa dewasa akan lebih dituntut untuk mandiri dan kehidupannya masih penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2020). Menurut Santrock (2012) individu yang tergolong dalam dewasa awal ialah yang berusia 18-25 tahun. Masa dewasa awal juga merupakan masa produktif dan dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup yang menyebabkan individu belum memiliki struktur kehidupan yang stabil. Ketidakstabilan kehidupan masa dewasa awal dapat berasal dari kebimbangan pilihan pendidikan, pekerjaan, maupun percintaan dan keluarga.

Pada masa ini individu juga akan dihadapkan dengan kebutuhan membuat keputusan jangka panjang atas kehidupan yang akan dihadapi ke depannya.

Kesehatan mental akan sangat berperan penting dalam kehidupan dewasa awal agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan baik. Namun problematika pada masa dewasa awal sangatlah banyak, individu pada dewasa awal perlu menjaga kestabilan mentalnya. Tentunya hal tersebut akan bisa terwujud dengan kesadaran masing-masing individu dan didukung seberapa baik pengetahuan mereka tentang kesehatan mental itu sendiri.

Lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI) mengeluarkan hasil survey yang menunjukkan mayoritas mahasiswa masih belum memahami maksud dari layanan kesehatan mental. Padahal hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 menyatakan bahwa penanganan kesehatan mental juga memiliki kedudukan yang sama penting seperti kesehatan fisik (Nurfadilah dkk., 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan Nurfadilah dkk (2021) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa cenderung memiliki sifat netral dalam mencari bantuan psikologi. Bahkan mahasiswa kurang familiar dengan keberadaan dan fungsi dari layanan psikologi, dan masih memiliki stigma negatif terhadap layanan psikologi. Dalam konteks ini mahasiswa mewakili usia dewasa awal, yang menurut Santrock (2012) lingkup usia dewasa awal meliputi umur 18 hingga 25 tahun. Sikap mencari bantuan profesional psikologi masih sangat minim dilakukan masyarakat pada umumnya, banyak di antara masyarakat yang merasakan gangguan namun enggan untuk mencari bantuan karena banyak faktor. Apalagi masa dewasa awal merupakan masa yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena banyak sekali hal yang

harus dilewati dalam kehidupannya (Maya, 2021). Dengan memiliki sikap mencari bantuan profesional, individu pada masa dewasa awal akan lebih memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mentalnya dan mencari bantuan apabila dirasa dirinya sedang memerlukan pertolongan profesional dalam menghadapi permasalahannya.

Peneliti melakukan *pre-eliminatory study* dalam bentuk survey pendek untuk menggali bagaimana dewasa awal memandang kesehatan mental, dan sikap mereka dalam mencari bantuan profesional. Survey ini melibatkan 42 responden dewasa awal dari rentang usia 18-25 tahun yang terdiri dari 30 perempuan dan 12 laki-laki. Dari hasil survey didapatkan 90% dari responden merasa sudah mengetahui tentang kesehatan mental. Kemudian 67% responden pernah merasakan gejala yang mengarah pada masalah kesehatan mental namun hanya ada 12% yang pernah memeriksakan diri ke profesional.

Dapat dilihat bahwa meski gejala yang mengarah pada masalah kesehatan mental cukup tinggi dilaporkan oleh responden, namun sikap mereka dalam mencari bantuan profesional psikologi masih sangat rendah. Jika mengalami keadaan kesehatan mental yang tidak baik-baik saja sebagian besar responden atau 65% memilih untuk bercerita kepada orang terdekat, 19% memilih merahasiakan, 9% memilih bingung harus bagaimana dan 7% memilih akan melakukan konsultasi ke profesional.

Sikap mencari bantuan profesional terkait kesehatan mental sangat penting dilakukan oleh individu yang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Oleh karena itu dapat disimpulkan sikap mencari bantuan

profesional memiliki dampak positif bagi kesehatan mental (Liang, dkk 2005). Idealnya dewasa awal dapat memiliki kesadaran dan sikap mencari bantuan profesional ketika mengalami gejala/masalah kesehatan mental. Namun faktanya berdasarkan hasil *pre-liminary study*, banyak dewasa awal yang belum memiliki kesadaran/sikap mencari bantuan profesional. Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa banyak individu yang menyadari akan hal positif terkait pencarian bantuan profesional kesehatan mental. Tetapi sangat sedikit orang yang memiliki niat untuk mencari pertolongan profesional untuk membantu mengatasi masalah kesehatan mentalnya (Schreiber, dkk, 2009).

Usia remaja dan dewasa awal diketahui lebih cenderung pada mencari bantuan informal dari teman dan keluarga, sebelum mencari bantuan formal kepada profesional ketika sedang dalam permasalahan psikologis (Griffiths dkk., 2011). Rendahnya keinginan untuk mencari bantuan profesional akan berdampak pada tingkat stress yang semakin tinggi dan hasil akademik maupun pekerjaan yang buruk (Pedrelli dkk., 2015). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Vidourek dkk, (2014) menemukan bahwa masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dengan tepat akan menyebabkan individu dengan masalah kesehatan mental beresiko untuk tidak menyelesaikan studi maupun pekerjaannya dengan baik.

Salah satu prediktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional adalah tingkat literasi kesehatan mental itu sendiri. Penelitian sebelumnya oleh Maya (2021) mendapatkan hasil adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional. Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang kesehatan mental, gangguan kesehatan

mental, dan cara penanganannya yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi kesehatan mental (Jorm, 2000). Dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan mental akan menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental masing-masing individu. Terlebih dengan literasi kesehatan mental yang baik individu dapat saling menjaga satu sama lain dengan saling memberikan pengetahuan maupun dukungan. Literasi kesehatan mental sangat penting dan diharapkan pengetahuan seputar kesehatan mental semakin banyak disebarluaskan agar menumbuhkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental (Handayani et al., 2020).

Lebih lanjut, saat ini maraknya kampanye sehat mental oleh agen-agen sehat mental menjadikan bahasan sehat mental tidak lagi menjadi asing di masyarakat. Di era globalisasi dengan ragam media sosial yang ada menjadi kesempatan untuk mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental. Di media sosial saat ini sudah banyak bermunculan akun-akun yang memberikan literasi kesehatan mental. Sudah banyak dijumpai di media sosial khususnya instagram, banyak sekali konten-konten yang membahas tentang kesehatan mental. Konten seputar kesehatan mental dibuat bertujuan agar masyarakat lebih mengetahui tentang kesehatan mental dan memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mental. Banyak sekali ditemukan konten yang disajikan oleh praktisi kesesehatan mental baik psikolog maupun psikiater dan platform kesehatan mental. Terdapat beberapa akun yang dapat disebutkan memberikan konten edukasi tentang kesehatan mental antara lain himpsipusat, menjadimanusia.id, ibunda.id, riliv, pijarpsikologi, analisa.widyaningrum,

anassatriyo, wantja dan masih banyak akun lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Masa dewasa awal juga diketahui merupakan kelompok usia yang hampir keseluruhannya merupakan pengguna media sosial. Data dari Social Hootsuite (2022), mendeskripsikan bahwa di Indonesia terdapat 191 juta jiwa merupakan pengguna media sosial, dan 99,15 juta jiwa merupakan pengguna Instagram. Instagram menduduki posisi kedua dari platform media sosial yang banyak digunakan di Indonesia pada tahun 2022 (Riyanto, 2022). Di tahun 2019 pengguna dengan rentang usia 18-24 tahun menjadi pengguna terbanyak Instagram dengan presentase 37,3% atau sekitar 23 juta pengguna, dan pengguna terbanyak kedua berada di kelompok usia 25-34 dengan presentase 33,9% (Pertiwi, 2019). Penggunaan media sosial saat ini dipandang tidak hanya untuk menjalin pertemanan tapi juga mendapatkan informasi salah satunya terkait kesehatan mental. Dibuktikan dengan banyak sekali platform di media sosial yang banyak memberikan psikoedukasi melalui konten atau dengan contoh yang telah disebutkan sebelumnya. Penelitian sebelumnya oleh Fatahya & Abidin (2017) mendeskripsikan bahwa kelompok yang mengetahui platform kesehatan mental di media sosial memiliki literasi kesehatan yang lebih tinggi baik dalam pengetahuan, keyakinan maupun sumber daya, namun literasi kesehatan mental tidak memprediksi status kesehatan mental.

Riset-riset terdahulu telah menelusuri hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional, namun belum banyak yang membahas dengan subjek dewasa awal pengguna Instagram khususnya yang

memiliki ketertarikan dan mengikuti akun kesehatan mental. Dari pemaparan di atas, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut adakah korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada dewasa muda pengguna Instagram.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada dewasa awal pengguna Instagram.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan kajian teoritis dalam khazanah keilmuan psikologi klinis dan psikologi kesehatan mental masyarakat. Khususnya dalam kajian terkait tema literasi kesehatan mental dan tema perilaku pencarian bantuan profesional psikologi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi responden dewasa awal

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi responden terkait korelasi antara sikap mencari bantuan profesional psikologi dan literasi kesehatan mental. Sehingga responden dapat mengembangkan *self-awareness* terkait pentingnya literasi kesehatan mental dan sekaligus sikap mencari bantuan profesional.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada pembaca maupun masyarakat umum tentang hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

c. Bagi pemangku kebijakan layanan kesehatan mental

Penelitian ini diharapkan dapat menambah gambaran yang bisa dijadikan landasan pembuatan kebijakan terkait kampanye tentang kesehatan mental terkait pentingnya literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan profesional psikologi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sebagai perbandingan maupun acuan terkait tema literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan profesional psikologi.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan *literature review* terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang mengangkat topik permasalahan yang sama dengan yang hendak diteliti. Terdapat penelitian terdahulu terkait literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan profesional, yang dipaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
1	Nanda Maya (Maya, 2021)	Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	Penelitian ini menggunakan teori dari jorm tahun 2020 mengenai literasi kesehatan mental yang merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental dan cara penanganannya, yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi.	Kuantitatif	Multicomponent Mental Health Literacy Measure (MMHLM), Multicomponent Mental Health Literacy Measure (MMHLM) dan Instrumen pengukuran sikap mencari bantuan profesional psikologi diadaptasi dari instrumen milik Fischer dan Farina (1995)	349 remaja berusia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Bandung.	Hasil dari penelitian tersebut mendapatkan hasil literasi kesehatan mental secara signifikan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi, dan persepsi stigma publik terbukti tidak memberi kontribusi yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.
2	Novia Kartikasari &	Hubungan antara Literasi	Penelitian ini menggunakan teori	Kuantitatif	Skala stigma diri yang digunakan	Penelitian ini menggunakan	Hasil menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkorelasi

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
	Atika Dian Ariana (Kartikasari & Ariana, 2020)	Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal	tentang pengetahuan mengenai kesehatan mental seseorang disebut juga dengan istilah literasi kesehatan mental (Crisp, dkk., 2005 dalam Thornicroft, Rose, Kassam & Sartorius, 2007).		adalah Self-Stigma of Seeking Help (SSOSH) dikembangkan oleh Vogel, Wade & Haake (2006). Dan menggunakan skala literasi kesehatan mental terjemahan dari Mental Health Knowledge Schedule (MAKS) yang dikembangkan oleh Evans-lacko, dkk. (2010).	metode survei dan purposive sampling dan melibatkan 571 responden dewasa awal (berusia 18-29 tahun).	positif dengan intensi mencari bantuan, stigma diri berkorelasi negatif dengan intensi mencari bantuan, stigma diri berkorelasi negatif dengan literasi kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa seorang dewasa awal yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik memiliki kecenderungan stigma diri yang rendah dan tingkat intensi mencari bantuan yang tinggi.
3	Fatahya, Fitri Ariyanti Abidin (Fatahya & Abidin, 2017)	Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial	Peneliti menggunakan teori oleh Jorm tahun 2012 yang mengatakan bahwa literasi kesehatan mental perlu meliputi pengetahuan untuk mencegah gangguan mental dan mengenali kapan suatu gangguan berkembang, pilihan perawatan atau bantuan yang tersedia, strategi self-help yang efektif untuk mengatasi masalah	Kuantitatif	Literasi kesehatan mental diukur menggunakan alat ukur Mental Health Literacy (MHL), status kesehatan mental diukur menggunakan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20).	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif cross-sectional, dilakukan pada bulan Agustus 2021 secara daring. Responden terdiri dari 58 laki-laki dan 118 perempuan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kelompok yang mengetahui platform kesehatan mental di media sosial memiliki literasi kesehatan yang lebih tinggi baik dalam pengetahuan, keyakinan maupun sumber daya, namun literasi kesehatan mental tidak memprediksi status kesehatan mental.

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
			ringan hingga sedang; serta keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang memiliki gangguan mental atau sedang dalam krisis kesehatan mental				
4	Trisni Handayani, Dian Ayubi, Dien Anshari (Handayani et al., 2020)	Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental	Penelitian ini menggunakan teori tentang literasi kesehatan mental yang didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi.	Kuantitatif	Pengukuran gangguan mental emosional menggunakan instrumen psikiatrik SRQ yang diadaptasi dari WHO.	Teknik multistage random sampling digunakan untuk memilih 139 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji regresi logistik ganda	Orang dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibanding dengan mereka dengan literasi rendah.
5	Anita Novianty & M. Noor Rochman Hadjam (Novianty &	Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai	Menggunakan teori jorm tahun 2000 yang menjelaskan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai	Kuantitatif	Skala sikap komunitas terhadap gangguan mental diadaptasi dari Skala Community Attitude toward Mental Illness	Metode survei digunakan dengan jumlah responden 168 orang yang tinggal di area perkotaan.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa orang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dan sikap komunitas yang positif memengaruhi pencarian

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
	Rochman Hadjam, 2017)	Prediktor Pencarian Pertolongan Formal	gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Aspek-aspek dari sikap komunitas terhadap gangguan mental terdiri dari keterbukaan pikiran dan pro-integrasi, takut dan penghindaran, dan ideologi kesehatan mental komunitas.		(CAMI) yang dikembangkan oleh Högberg dkk. (2008). Skala literasi kesehatan mental dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kerangka konseptual dari literatur sebelumnya.	Analisis regresi ganda digunakan untuk analisa data.	pertolongan ke penanganan profesional.
6	Melia Rizke Azedarach & Atika Dian Ariana (Azedarach & Ariana, 2022)	Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa	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)	Kuantitatif	Mental Health Literacy yang diterjemahkan oleh Idham (2019) dari skala Mental Health Literacy (Jung dkk., 2016) yang terdiri dari 25 item. skala GHSQ (General Help-Seeking Questionnaire) yang diterjemahkan oleh Idham (2019) dari skala yang disusun oleh Wilson dan kawan-kawan (2005).	Sampel dalam penelitian ini meliputi 111 partisipan yang merupakan mahasiswa berusia antara 18-25 tahun di Indonesia.	Hasil analisis pada penelitian ini adalah tidak ditemukannya bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan.

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
7	Indra Prapto Nugroho, Angeline Hosana Zefany Tarigan, Muhammad Zainal Fikri (Nugroho et al., 2020)	Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensitas Perilaku Pencarian Pertolongan Di Kalangan Anak Jalanan Kota Palembang	Teori komponen literasi kesehatan mental milik Campos, Dias, Palha, Duarte, dan Veiga (2016)	Kuantitatif	Alat ukur MHLQ oleh Campos, Dias, Palha, Duarte, dan Veiga (2016) dan skala Help Seeking Behavior yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dari Liang, Goodman, Tummala-Narra, dan Weintraub (2005)	Jumlah subjek laki-laki sebanyak 86 orang dan subjek perempuan sebanyak 64 orang. berdasarkan usia, subjek pada usia kanak-kanak pertengahan dan akhir berjumlah 54 orang, sedangkan subjek pada usia remaja berjumlah 96 orang.	Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran signifikan terhadap intensitas perilaku pencarian pertolongan.
8	Ayu Priana, Vera Wijayanti Sutjipto & Nada Arina Romli (Ayu Priana et al., 2022)	Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers	Penelitian ini menggunakan teori uses and gratification mengkaji tentang penggunaan media sebagai pemuas kebutuhan audiens. Pengguna media berusaha memilih media mana yang paling dipercaya untuk memenuhi kebutuhan mereka.	Kuantitatif	Teknik pengumpulan dengan survei yang menyebarkan kuesioner kepada responden secara daring. Penelitian ini memakai paradigma positivisme dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian ini adalah korelasional dengan teknik analisis data	Populasi penelitian ini adalah pengikut dari akun Instagram @riliv, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Teknik pengumpulan	Penelitian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi bernilai positif, menandakan bahwa apabila terdapat peningkatan penggunaan media sosial Instagram @riliv, maka pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental pengikutnya akan turut meningkat.

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
					statistik inferensial (korelasi rank spearman).	dengan survei yang menyebarkan kuesioner kepada responden secara daring.	
9	Paul Gorczynski, Kass Gibson, Nathan Clarke, Tyrone Mensah, Rory Summers (Gorczynski et al., 2020)	Examining mental health literacy, help-seeking behaviours, distress, and wellbeing in UK coaches	Penelitian ini menggunakan teori Literasi kesehatan mental oleh Jorm dkk tahun 1997 yang menjelaskan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengakuan, manajemen, atau pencegahannya.	kuantitatif	Skala Literasi Kesehatan Mental (MHLS). MHLS adalah ukuran 35 item literasi kesehatan mental (O'Connor dan Casey, 2015). Kessler Tekanan Psikologis Skala 10 (K10). Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). WEMWBS adalah ukuran 14 item dari kesejahteraan mental.	Pelatih direkrut melalui media sosial dan diminta untuk mengisi Kuesioner. Sebanyak 103 pelatih berpartisipasi dalam penelitian ini.	Literasi kesehatan mental tidak secara signifikan dikaitkan dengan perilaku helplooking, kesusahan, atau kesejahteraan. Perilaku mencari bantuan secara umum berkorelasi positif dengan kesejahteraan. Hasilnya menunjukkan bahwa program sertifikasi pelatih dapat mengadopsi strategi untuk membantu pelatih meningkatkan pengetahuan mereka tentang layanan kesehatan mental dan bagaimana layanan tersebut dapat Diakses.
10	R. A. Moss, P. Gorczynski, W. Sims-Schouten, K. Heard-Laureote & J. Creaton (Moss et al., 2022)	Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental	Definisi Jorm et al. (1997) tentang literasi kesehatan mental mencakup beberapa aspek: (1) Kemampuan untuk mengenali kondisi kesehatan mental yang	Kuantitatif	Kesehatan mental dan kesejahteraan siswa PGR dinilai menggunakan Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS)	Penelitian ini melibatkan 241 responden.	Temuan studi menyarankan bahwa studi peneliti pascasarjana, pada awal tahun akademik, adalah tertekan dan mungkin tidak mencari bantuan yang tepat untuk urusan mereka. Studi lebih lanjut harus mengeksplorasi lingkungan

No.	Nama Peneliti	Judul	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil penelitian
		health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing	berbeda; (2) Pengetahuan tentang cara mencari informasi tentang kondisi kesehatan mental; (3) Pengetahuan seputar faktor risiko untuk mengembangkan kondisi kesehatan mental; (4) Pengetahuan seputar penyebab kondisi kesehatan mental; (5) Pengetahuan tentang pilihan pengobatan sendiri yang tersedia; (6) Pengetahuan mengenai pilihan profesional untuk mendapatkan pertolongan.		(Tennant et al., 2007) dan Kessler Skala Tekanan Psikologis (K-10) (Kessler et al., 2002). Niat untuk mencari informal dinilai melalui General Help Seeking Questionnaire (GHSQ) dan literasi kesehatan mental dinilai melalui Skala Literasi Kesehatan Mental (MHLS) (O'Connor & Casey, 2015).		faktor-faktor yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental di luar itu terkait dengan tingkat yang menantang, dalam populasi studi peneliti pascasarjana.

Ditinjau dari pemaparan penelitian-penelitian terdahulu di atas, penelitian ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut merupakan persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya:

a. Keaslian topik

Dari segi topik, penelitian ini mengangkat variabel literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan profesional. Terdapat persamaan variabel dengan penelitian (Azedarach & Ariana, 2022), (Kartikasari & Ariana, 2020) dan (Maya, 2021).

b. Keaslian teori

Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental dari (Jorm, 2000). Terdapat persamaan teori dari penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Novianty & Hadjam, 2017) dan (Maya, 2021). Sedangkan untuk variabel sikap mencari bantuan profesional penelitian ini menggunakan teori dan alat ukur dari Fischer & Farina (1995) yang juga digunakan dalam penelitian (Maya, 2021).

c. Keaslian alat ukur

Penelitian ini menggunakan dua skala alat ukur yaitu skala literasi kesehatan mental dan skala sikap mencari bantuan profesional. Peneliti menggunakan skala *Multicomponent Mental Health Literacy Measure* (MLHQ) oleh Jung et al, (2016) versi adaptasi oleh Maya (2021) mengacu pada teori aspek Jung et al, (2016). Adapun skala perilaku mencari bantuan profesional psikologi menggunakan skala *Attitudes Toward Seeking Profesional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations for Research* (ATSPPH-SF) oleh

Fischer & Farina (1995) versi adaptasi oleh Maya (2021) mengacu pada teori aspek Fisher & Farina (1995). Sehingga dalam konteks alat ukur, penelitian ini memiliki kesamaan alat ukur dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Maya (2021). Sehingga dapat disimpulkan dari segi alat ukur, penelitian ini akan menggunakan alat ukur yang sama dengan alat ukur penelitian sebelumnya.

d. Keaslian subjek

Penelitian ini meneliti subjek dewasa awal pengguna Instagram, khususnya yang mengikuti akun yang membahas tentang kesehatan mental. Karakteristik subjek ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Maya, 2021) yang meneliti subjek dewasa awal di kota Bandung, (Handayani dkk., 2020) yang meneliti subjek orang dewasa dan penelitian (Novianty & Hadjam, 2017) yang menggunakan komunitas sebagai subjek penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah proses penelitian telah diselesaikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada dewasa awal dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,633 ($P > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin tinggi sikap mencari bantuan pada dewasa awal pengguna instagram. Sebaliknya semakin rendah literasi kesehatan mental maka semakin rendah pula sikap mencari bantuan profesional pada dewasa awal pengguna instagram. Selain itu derajat korelasi variabel literasi kesehatan dengan sikap mencari bantuan profesional berada dalam taraf kuat.
2. Peran literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional pada dewasa awal pengguna Instagram di Pulau Jawa sebesar 40 % berdasarkan nilai R square pada kedua variabel sebesar 0,400. Oleh karena itu sebanyak 40% variabel sikap mencari bantuan profesional dapat dipengaruhi oleh variabel literasi kesehatan mental sedangkan 60 % lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Hasil uji beda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat sikap mencari bantuan antara laki-laki dan perempuan, dalam hal ini perempuan memiliki tingkat sikap mencari bantuan profesional psikologi yang

lebih tinggi daripada laki-laki. Pada variabel literasi kesehatan mental juga mendapatkan hasil terdapat perbedaan tingkat antara responden laki-laki dan perempuan, dalam hal ini juga perempuan lebih unggul daripada laki-laki. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional psikologi yang lebih baik daripada laki-laki.

B. Saran

1. Bagi Partisipan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan *awareness* responden terhadap isu kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional, dikarenakan mayoritas responden dari penelitian ini sudah memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik dan sikap mencari bantuan profesional yang bagus. Responden diharapkan dapat semakin meningkatkan dan terus membekali diri dengan pengetahuan seputar kesehatan mental yang baik melalui media sosial Instagram atau media lainnya.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada pembaca maupun masyarakat umum tentang hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Masyarakat umum disarankan untuk menambah wawasan literasi kesehatan mental dan kesadaran terkait sikap mencari bantuan profesional dengan

beberapa cara. Masyarakat dapat membuka diri lebih pada paparan informasi literasi kesehatan mental melalui media sosial maupun mengikuti psikoedukasi atau seminar-seminar online maupun offline.

3. Bagi pemangku kebijakan layanan kesehatan mental

Penelitian ini diharapkan dapat menambah gambaran yang bisa dijadikan landasan pembuatan kebijakan terkait kampanye tentang kesehatan mental terkait pentingnya literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan profesional psikologi. Pemangku kebijakan layanan kesehatan mental dapat mendorong peningkatan literasi kesehatan mental dengan memberikan penyuluhan, seminar, serta kegiatan kampanye baik online maupun offline. Selain itu pemangku kebijakan juga dapat memaksimalkan informasi layanan bantuan profesional dengan memberikan akses merata bagi masyarakat luas sehingga dapat meningkatkan sikap mencari bantuan profesional pada masyarakat luas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sebagai perbandingan maupun acuan terkait tema literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan profesional psikologi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor dan variabel bebas lainnya dari sikap mencari bantuan yang belum dijelaskan pada penelitian ini. Faktor tersebut bisa berasal dari stigma masyarakat, stigma diri, kepercayaan maupun faktor lain yang dapat mempengaruhi sikap mencari bantuan

profesional psikologi. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan karakteristik subjek yang lain agar pengetahuan seputar literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional semakin dikenal oleh banyak orang secara luas. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode mixed method kuantitatif dan kualitatif untuk menelusuri isu sikap mencari bantuan ini secara lebih mendalam. Selain itu penambahan subjek yang merata di setiap provinsi dan jenis kelamin agar data hasil penelitian lebih mewakili hasil demografi responden.



DAFTAR PUSTAKA

- A.F Jorm. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396–401. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Andi Dwi Riyanto. (2022). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*. Andi.Link. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>
- Anthony F Jorm, Alisa E Korten, Patricia A Jacomb, Helen Critstensen, Bryan Rodgers, P. P. (1997). “Mental Health Literacy” : a survey of the public’s ability to recognise mental disorder and their beliefs about the effectiveness of treatment. *NHMRC Social Psychiatry Research Unit The Australian National University*, 166, 182–186.
- Arlena, W. M. (2021). Media sosial instagram sebagai jaringan komunikasi sociopreneur. *Jurnal Pustakawan Indonesia*, 20(2), 84–97. <https://doi.org/10.29244/jpi.20.2.84-97>
- Ayu Priana, Sutjipto, V. W., & Romli, N. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97. <https://doi.org/10.35814/coverage.v12i2.3097>
- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 640–651. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2021). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Pustaka belajar.
- Azwar S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedu)*. Pustaka belajar.
- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to “Find space for mental health” in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
- Center for Public Mental Health. (2020). *Literasi Kesehatan Mental di Masyarakat, Apa Urgensinya?* Artikel Ilmiah Populer. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/29/literasi-kesehatan-mental-di-masyarakat-apa-urgensinya/>
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planed Behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233–

245. www.ijmae.com

- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Ed). NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cornally Nicolla & McCharty geraldine. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Coveney, S. (2022). *The Gender Gap in Mental Health*. News Medical & Life Sciences. <https://www.news-medical.net/health/The-Gender-Gap-in-Mental-Health.aspx#:~:text=Many studies in the United,all framed as feminine traits>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th Editio). MA:Pearson.
- Elizabeth B. Hurlock. (1986). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keli). Pustaka Indo Blogspot.
- Elizabeth B. Hurlock. (1999). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Jilid 2). Erlangga.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2017). Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- fikes universitas brawijaya. (2024). *BUNUH DIRI MENJADI PENYEBAB KE-EMPAT KEMATIAN DI DUNIA PADA USIA PRODUKTIF*. <https://fikes.ub.ac.id/id/berita/bunuh-diri-menjadi-penyebab-ke-empat-kematian-di-dunia-pada-usia-produktif-gak-bahaya-ta/>
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes towards Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form and Consideration for Research. *Journal of College Student Development*, 36, 368–373. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t05375-000>
- 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>
- Griffiths, K. M., Crisp, D. A., Barney, L., & Reid, R. (2011). Seeking help for depression from family and friends: A qualitative analysis of perceived advantages and disadvantages. *BMC Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-196>
- Hadi, S. (2002). *Statistik* (Jilid Tiga). Andi Offset.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>

- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keli). Erlangga.
- Icek Ajzen. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. McGraw-Hill Education.
- Jatmiko, L. D. (2023). *No Title*.
<https://teknologi.bisnis.com/read/20230519/101/1657321/survei-apjii-2023-pengguna-internet-ri-tembus-215-juta-orang#:~:text=Dalam laporan survei APJII yang terbaru%2C juga diketahui,%28bps%29 dibandingkan dengan hasil laporan APJII pada 2022.>
- Jhon W. Creswell. (2014). *Research Design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- Jhon W Santrock. (2012). *Life-Span Development Edisi 13* (Jilid 2). Erlangga.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental , Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal*.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Leaf, P. J., & Livingston Bruce, M. (1987). Gender differences in the use of mental health-related services: A re-examination. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(2), 171–183. <https://doi.org/10.2307/2137130>
- Li, X. Y., Liu, Q., Chen, P., Ruan, J., Gong, X., Luo, D., Zhou, Y., Yin, C., Wang, X. Q., Liu, L., & Yang, B. X. (2022). Predictors of Professional Help-Seeking Intention Toward Depression Among Community-Dwelling Populations: A Structural Equation Modeling Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.801231>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Moss, R. A., Gorczyński, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K., & Creaton, J. (2022). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research and Development*, 41(4), 1168–1183.
<https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1906210>

- No Title. (n.d.). 2023. <https://apjii.or.id/event/d/peluncuran-hasil-survei-apjii-2023>
- 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>
- Nugroho, I. P., Tarigan, A. H. Z., & Fikri, M. Z. (2020). Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensitas Perilaku Pencarian Pertolongan Di Kalangan Anak Jalanan Kota Palembang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(2), 74. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i2.3528>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Ogueji, I. A., & Okoloba, M. M. (2022). Seeking Professional Help for Mental Illness: A Mixed-Methods Study of Black Family Members in the UK and Nigeria. *Psychological Studies*, 67(2), 164–177. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00650-1>
- Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting Mental Health Help-Seeking Behavior Among First-Year College Students. *Health Communication*, 33(2), 102–110. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1250065>
- Pattyn, E., Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2015). The gender gap in mental health service use. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(7), 1089–1095. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1038-x>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pieper, J. Z. T., & van Uden, M. H. F. (2005). R. and C. in M. H. C. (International S. in the P. of R. N. 14). R. (2006). *Religion in Coping and Mental Health care*. Yor University Press. Inc.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Shuen Peh, K., Wen-Huey Ong, A., & Tunku Abdul Rahman, U. (2018). *The Malay version of the Mental Health Knowledge Schedule: A preliminary study Psychology of Singlehood View project Psychometric Studies in Malaysia View project Low Sew Kim Chee-Seng Tan. April.*

<https://www.researchgate.net/publication/324171817>

- Stan Kutcher, Yifeng Wei, C. C. (2016). Mental Health Literacy. *Can J Psychiatry*, 3(61), 154158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)* (10th ed.). Alfabeta.
- Uyun, M. (2020). Peran Psikolog dalam Bidang Pendidikan, Pemerintahan dan Industri. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 61–78. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6349>
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1009–1022. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586>
- Wahyunanda Kusuma Pertiwi. (2019). *Sebanyak Inikah Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia?* Tekno.Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>
- WHO. (2021). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, X. G., Liu, H. M., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. Y. (2015). Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. *BMJ Open*, 5(10), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009054>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA