

**PERAN *MENTAL HEALTH LITERACY* TERHADAP
HELP-SEEKING PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

NANDA ZHAFIRAH

04041381924067

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

**PERAN *MENTAL HEALTH LITERACY* TERHADAP
HELP-SEEKING PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

NANDA ZHAFIRAH

04041381924067

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

HALAMAN PENGESAHAN
PERAN MENTAL HEALTH LITERACY TERHADAP HELP-SEEKING
PADA MAHASISWA
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

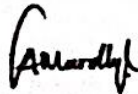
NANDA ZHAFIRAH

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 10 April 2023

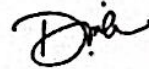
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



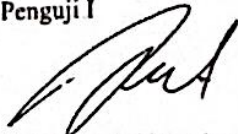
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022012092201

Penguji I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

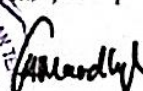
Penguji II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
pada tanggal, Senin, 10 April 2023




Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

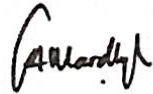
UJIAN SKRIPSI

Nama : Nanda Zhafrah
NIM : 04041381924067
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Peran *Mental Health Literacy* Terhadap *Help-Seeking* pada Mahasiswa

Indralaya, 10 April 2023

Menyetujui,

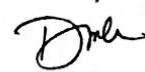
Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



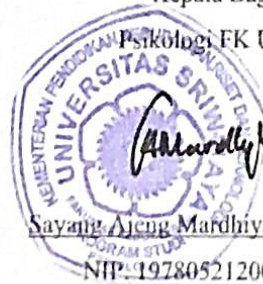
Dewi Anggraini, S.Psi., M.A

NIP. 198311022012092201

Mengetahui,

Kepala Bagian

Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Nanda Zhafirah yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 10 April 2023

Yang menyatakan,



Nanda Zhafirah

NIM. 04041381924067

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu tersayang, Iskandar Zulkarnain dan Nurlaina. Terima kasih atas rasa cinta, kepedulian, pengorbanan, jerih payah dan doa yang selalu diberikan sehingga peneliti mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan dan Rahmat-Nya untuk Ayah dan Ibu. Berkah dan sehat selalu Ayah dan Ibu.
2. Saudara-saudara saya, Jimly Ashidiqqie, Ichsanul Amal dan Sabrina Ghita Lestari yang selalu mendoakan kelancaran serta memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi peneliti.
3. Para sahabat yang sudah menemani peneliti saat kesulitan dan turut membantu dalam memberikan dukungan sehingga peneliti mampu menjalani kehidupan selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat yang diberikan sehingga penulis mampu mengerjakan laporan tugas akhir skripsi yang berjudul “**Peran *Mental Health Literacy* terhadap *Help-Seeking* pada Mahasiswa**”.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Marisya Pratiwi, S.Psi., M.Psi, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi I peneliti.
6. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing skripsi II peneliti.
7. Ibu Marisya Pratiwi, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing akademik peneliti.

8. Para Bapak dan Ibu dosen serta staff di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang bermanfaat dan bantuan yang diberikan.
9. Ayah, Ibu, Kak Jim, Kak Isan dan Dek Pina yang senantiasa mendukung peneliti selama ini.
10. Teman-teman satu angkatan, *Owlster Master* yang telah menemani dan memberikan pengalaman yang luar biasa selama perkuliahan berlangsung.
11. Teman-temanku, Bila, Pani, Mamit, Juju, Acil, Diani, Riska, Nadhira, Ica, Delak dan Milak yang selalu menemani peneliti.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat kekurangan dan kesalahan, serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sangat diharapkan kritik dan saran yang dapat membangun. Hal ini demi untuk meningkatkan semangat penulis untuk selalu dapat bermanfaat untuk para pembaca dan seluruh pihak.

Indralaya, 10 April 2023

Hormat Saya,



Nanda Zhafirah

NIM 04041381924067

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. <i>Help-Seeking</i>	19
B. <i>Mental Health Literacy</i>	24
C. Peran <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Mahasiswa.....	29
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas dan Reliabilitas	40
F. Metode Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	45
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	47
C. Hasil Penelitian	54
D. Hasil Analisis Tambahan.....	64
E. Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert Variabel <i>Help-Seeking</i>	35
Tabel 3. 2 Skoring Skala Variabel <i>Mental Health Literacy I</i>	35
Tabel 3. 3 Skoring Skala Variabel <i>Mental Health Literacy II</i>	36
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Help-Seeking</i>	38
Tabel 3. 5 Blueprint Skala <i>Mental Health Literacy</i>	40
Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Help-Seeking</i>	51
Tabel 4. 2 Distribusi Skala <i>Mental Health Literacy</i>	51
Tabel 4. 3 Penyebaran Jumlah Subjek Uji Coba	52
Tabel 4. 4 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian	53
Tabel 4. 5 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	54
Tabel 4. 6 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	55
Tabel 4. 7 Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4. 8 Deskripsi Angkatan Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4. 9 Deskripsi IPK Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4. 10 Deskripsi Keaktifan Organisasi Subjek Penelitian	56
Tabel 4. 11 Deskripsi Status Perkawinan Subjek Penelitian	56
Tabel 4. 12 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian	57
Tabel 4. 13 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	57
Tabel 4. 14 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian Pada Komponen <i>Mental Health Literacy</i>	57
Tabel 4. 15 Formulasi Kategorisasi	58
Tabel 4. 16 Deskripsi Kategorisasi <i>Help-Seeking</i>	59
Tabel 4. 17 Deskripsi Kategorisasi <i>Mental Health Literacy</i>	59
Tabel 4. 18 Deskripsi Kategorisasi Komponen Pengetahuan	60
Tabel 4. 19 Deskripsi Kategorisasi Komponen Keyakinan.....	60
Tabel 4. 20 Deskripsi Kategorisasi Komponen Sumber Daya	61
Tabel 4. 21 Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Mental Health Literacy</i> dan <i>Help-Seeking</i>	62

Tabel 4. 22 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Help-Seeking</i> dan <i>Mental Health Literacy</i>	62
Tabel 4. 23 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	63
Tabel 4. 24 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden berdasarkan Usia	64
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 4. 26 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan Fakultas	66
Tabel 4. 27 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan Angkatan	68
Tabel 4. 28 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan IPK	69
Tabel 4. 29 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi.....	70
Tabel 4. 30 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	70
Tabel 4. 31 Hasil Uji Beda <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i> pada Responden Berdasarkan Perkerjaan.....	71
Tabel 4. 32 Hasil Tingkat Mean pada Variabel <i>Help-Seeking</i>	72
Tabel 4. 33 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i>	72
Tabel 4. 34 Deskripsi Sumbangan Efektif <i>Mental Health Literacy</i> terhadap <i>Help-Seeking</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	92
LAMPIRAN B.....	105
LAMPIRAN C.....	119
LAMPIRAN D.....	161
LAMPIRAN E.....	168
LAMPIRAN F.....	174
LAMPIRAN G.....	178
LAMPIRAN H.....	200

PERAN MENTAL HEALTH LITERACY TERHADAP HELP-SEEKING PADA MAHASISWA

¹Nanda Zhaflrah, ²Sayang Ajeng Mardhiyah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran *mental health literacy* terhadap *help-seeking* pada mahasiswa. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah ada peranan *mental health literacy* terhadap *help-seeking* pada mahasiswa.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 379 mahasiswa/i aktif Strata I (S1) Universitas Sriwijaya. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *incidental sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala ATSPPH-SF dari Fischer dan Farina (1995) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Nurdianto, Wulandari dan Wodong (2021) dan skala MHIL dari Jung, Sternberg dan Davis (2016) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Fatahya dan Abidin (2022).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple regression*. Hasil analisis regresi menunjukkan data nilai *R square* antara *mental health literacy* dan *help-seeking* sebesar 0,215; nilai *F* sebesar 103,346 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa *mental health literacy* memiliki peran yang signifikan terhadap *help-seeking*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: Mental Health Literacy, Help-Seeking

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Dewi Angraeni, S.Psi., M.A
NIP. 198311022012092201

Mengetahui,

Kepala Bagian
Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF MENTAL HEALTH LITERACY TOWARDS HELP-SEEKING ON UNDERGRADUATE STUDENTS

¹Nanda Zhafirah, ²Sayang Ajeng Mardhiyah

ABSTRACT

This study aims to determine the role of mental health literacy towards help-seeking on undergraduate students. The hypothesis in this study is that there is a role for mental health literacy towards help-seeking on college students.

Respondents in this study were 379 undergraduate active students in Sriwijaya University. The sampling technique used is incidental sampling. The measuring instrument used is the ATSPPH-SF by Fischer and Farina (1995) which was adapted into Indonesian by Nurdianto, Wulandari and Wodong (2021) and the MIHL scale by Jung, Sternberg and Davis (2016) which was adapted into Indonesian by Fatahya and Abidin (2022).

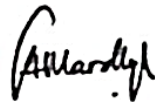
Data analysis in this study used simple regression technique. The results of the regression analysis showed that the R square value between mental health literacy and help-seeking was 0,215; the F value was 103,346 and the significance value was 0,000 ($p < 0.005$). This show that mental health literacy has a significant role in help-seeking, thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keyword: Mental Health Literacy, Help-Seeking

¹Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



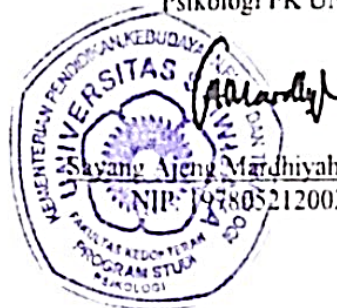
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022012092201

Mengetahui,
Kepala Bagian
Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 19780521200212200

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu permasalahan yang signifikan baik di negara maju maupun negara berkembang seperti Indonesia adalah masalah terkait kesehatan mental (Nazira, Mawarpury, Afriani & Kumala, 2022). Kesehatan mental mempunyai peran penting pada seluruh aspek kehidupan yakni dalam menciptakan kesehatan individu secara utuh (Ayuningtyas, Misnaniarti & Rayhani, 2018). Dilansir melalui *website* kesmas.kemkes.go.id (2022), Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan jiwa berdampak pada kesehatan fisik, sosial dan ekonomi individu dan masyarakat di seluruh dunia.

Stresor abad ke-21 seperti perang, perubahan iklim, dan COVID-19 dipastikan akan sangat mempengaruhi kesehatan mental global, sehingga perlindungan pada kesehatan mental sangat perlu diperhatikan (Barchielli, Cricenti, Gallè, Sabella, Liguori, Da Molin, Liguori, Orsi, Giannini, Ferracuti, & Napoli, 2022). Dalam pembangunan kesehatan global, masalah kesehatan mental lebih banyak difokuskan karena banyaknya dampak yang muncul yang diakibatkan kondisi kesehatan mental yang buruk (Idham, Rahayu, As-Shahih, Muhiddin & Sumantri, 2019). *World Health Organization* (WHO) telah membuat visi untuk Rencana Aksi Kesehatan Mental 2013-2020 dimana kesehatan mental lebih dihargai, dilindungi dan dipromosikan, gangguan mental dicegah, penyandang

gangguan menikmati berbagai hak asasi manusia dan mendapat akses yang berkualitas tinggi sesuai budayanya, selain itu menyediakan layanan sosial pada waktu yang tepat untuk mendorong pemulihan sehingga memungkinkan untuk mencapai tingkat kesehatan tertinggi dan berpartisipasi penuh dalam masyarakat tanpa stigmatisasi dan diskriminasi (WHO, 2013).

Pada kenyataannya, kesehatan mental seringkali tidak dijaga dan diabaikan dibandingkan dengan kesehatan fisik (Setyo, Sasmita, Panca & Haryan, 2021). Jika kesehatan mental terganggu maka akan munculnya gangguan dalam suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang selanjutnya dapat mengakibatkan perilaku yang lebih buruk (Rahmawati, Firmania & Hardiansyah, 2021). Dimana jika dilihat secara global, terdapat sekitar 322 juta orang dengan gangguan depresi dan sekitar 264 juta orang dengan gangguan kecemasan (WHO, 2017). Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun menderita gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun menderita depresi (Kemenkes RI, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental khususnya dalam mengatur keseimbangan emosinya karena mereka masih tergolong kelompok orang yang sedang dalam proses menuju dewasa (Madani, Prasetyowati & Kinanthi, 2022). Saat mengalami masa peralihan ini juga, mahasiswa seringkali menghadapi tantangan yang mengarah pada ketidakstabilan dan ketidakpastian (Corso, 2017). Mahasiswa kerap menghadapi tekanan akademis, stres, *culture shock*, *homesick*, permasalahan dalam menjalin hubungan, dan

bekerja sambil kuliah (Fong & Loi, 2016). Selama menghadapi masalah yang berasal dari banyak hal, mahasiswa seringkali menjadi terganggu pada kesehatan mentalnya (Jailani, Adli, Amat, Othman, Deylami & Rahim, 2020).

Gangguan kesehatan mental umum terjadi dikalangan mahasiswa (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf & Wilens, 2015). Tahun-tahun perkuliahan adalah masa kurangnya jam tidur malam, dimana jika mahasiswa kekurangan waktu tidur maka akan mempengaruhi kesehatan mentalnya (Milojevich & Lukowski, 2016). Depresi, stres, kecemasan, dan kualitas tidur yang buruk adalah beberapa masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi dalam kehidupan mahasiswa (Johnston, Roskowski, He, Kong & Chen, 2021). Hal ini didukung melalui hasil survey yang dilakukan oleh *The Association for University and College Counseling Center Directors* (2018), kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada mahasiswa (58,9%), diikuti depresi (48%), stres (46,9%), permasalahan hubungan (29,5%), ide bunuh diri (28,4%), kesulitan kinerja akademik (28,2%), gangguan tidur (19,1%), dan isolasi atau kesepian sosial (18,5%). Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa seperti kecemasan, depresi dan ide bunuh diri menjadi gangguan yang paling memprihatinkan (Eisenberg, Hunt & Speer, 2013).

Pada penelitian ini, peneliti mengaitkannya dengan salah satu perguruan tinggi di Sumatera Selatan yaitu Universitas Sriwijaya. Universitas Sriwijaya merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang berada di Sumatera Selatan dan memiliki dua kampus utama, yaitu Bukit Besar (Palembang) dan di Indralaya, serta memiliki sepuluh fakultas (Ainun, Abu & Sidik, 2020). Menurut

penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya, menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Sriwijaya umumnya mengalami gejala distres psikologi yang tinggi (56,5%) dimana gejala tertinggi adalah kesulitan mengambil keputusan (59,8%), mudah lelah (59,2%), tegang dan cemas (48,3%) (Mardhiyah, Iswari & Juniarily, 2019). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa adanya gejala yang tinggi pada distres psikologi yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan persentase sebanyak 61,5% (Mardhiyah, 2021). Selain itu, hasil penelitian Habibah, Syakurah, Ikhsan, Zulissetiana & Aini (2021), menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengalami depresi ada sebanyak 729 mahasiswa, yang mengalami kecemasan sebanyak 1160 mahasiswa, dan sebanyak 906 mahasiswa yang mengalami stres.

Jika mahasiswa tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi didalam kehidupannya, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang akan memengaruhi kesehatannya secara keseluruhan (Aloysius & Salvia, 2021). Mahasiswa yang memiliki gangguan kesehatan mental maka akan cenderung memiliki masalah juga terkait proses pendidikannya dimana gangguan mental juga mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan *dropout* (Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Auerbach, ... & Kessler, 2018). Jika masalah kesehatan mental yang dihadapi mahasiswa sudah mencapai tingkat yang serius, maka hal ini akan berdampak negatif pada kesehatan mental, sosial, dan fisik jangka panjang mereka serta prestasi akademik mereka (Almanasef, 2021). Beberapa gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang ada seperti kecemasan dan stres jika tidak dikelola

dengan baik maka akan menyebabkan gangguan yang lebih parah seperti depresi, keputusan untuk mengakhiri hidup dan penyalahgunaan obat terlarang (Mahmoud et al., 2012).

Mahasiswa lebih rentan mendapatkan masalah kesehatan mental daripada orang dewasa muda lainnya, menyiratkan kebutuhan yang tinggi untuk mencari bantuan (Cvetkovski, Reavley & Jorm, 2012). Permasalahan kesehatan mental yang tinggi pada mahasiswa seharusnya disesuaikan juga dengan perilaku mencari bantuan psikologis (*psychological help-seeking*) (Rasyida, 2019). Idealnya, melakukan pencarian bantuan (*help-seeking*) kesehatan mental seperti berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa (Shabrina, Prathama & Ninin, 2021). Bentuk bantuan yang bisa diperoleh oleh mahasiswa bisa berasal dari keluarga, teman, pembimbing, maupun bantuan dari ahli dibidangnya (Maesyaroh, 2021).

Nyatanya pada saat menyelesaikan masalah, mahasiswa enggan untuk meminta bantuan (Cheng et al., 2018). Mahasiswa memiliki keinginan untuk mencari bantuan yang sangat buruk untuk masalah kesehatan mental mereka, meskipun mahasiswa sering dilaporkan memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah (Goodwin, Behan, Kelly,..., & Horgan, 2016). Penggunaan layanan kesehatan mental juga menunjukkan tingkat terendah pada demografi usia 16-24 tahun dibandingkan dengan demografi usia yang lebih tua (Reavley, Cvetkovski, Jorm & Lubman, 2010). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septrierly, Aziz, Alif, dan Abdulmajid (2021), bahwa tingkat partisipan mahasiswa mengikuti pelayanan

kesehatan mental dimana konseling langsung bersama psikolog sangat rendah, dengan 83,6% mahasiswa belum pernah melakukannya.

Menurut Horwitz, McGuire, Busby,..., dan King (2020), menyebutkan bahwa mengalami hambatan mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kurangnya waktu, tidak yakin apakah benar-benar membutuhkan bantuan, dan perasaan yakin bahwa stres merupakan hal yang normal. Menurut Goodwin et al. (2016), menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki hambatan untuk mencari bantuan dikarenakan masalah biaya dimana mereka lebih memilih untuk meminta bantuan dari layanan kesehatan mental kampus yang gratis dibandingkan harus konsultasi ke ahilnya diluar kampus. Rendahnya intensi mahasiswa untuk mencari bantuan profesional juga disebabkan oleh tingkat *mental health literacy* yang rendah, pengetahuan kesehatan mental yang terbatas, kepercayaan mengenai kesehatan mental yang lemah, sikap terhadap kesehatan mental buruk, tingginya stigma diri untuk mencari bantuan secara signifikan berdampak pada tingkat kepercayaan diri seseorang untuk mencari bantuan (Rafal et al., 2018). Keputusan untuk tidak mencari bantuan juga dikarenakan mahasiswa merasa tidak ada yang dikenal dan dipercaya untuk dimintai bantuan, dimana jika mereka memiliki seseorang yang dikenal atau pernah mengakses layanan bantuan kesehatan mental maka mahasiswa akan memiliki sikap positif untuk mencari bantuan (Kearns, Muldoon, Msetfi & Surgenor, 2015).

Saat mahasiswa tidak mencari bantuan dalam penyelesaian masalahnya mereka seringkali akan melakukan pelarian diri dan penghindaran dari masalah tersebut dibandingkan memilih untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan

bantuan orang lain (Mahmoud et al., 2012). Sedangkan saat mahasiswa memutuskan untuk mencari bantuan dalam penyelesaian masalah pribadi dan emosional maka mereka akan mendatangi psikiater, psikolog ataupun teman yang dipercaya untuk berdiskusi, menerima bimbingan dan mendapatkan dukungan (Almanasef, 2021).

Jika individu melakukan pencarian bantuan, hal ini dapat meningkatkan kemungkinan penanganan masalah kesehatan mental lebih cepat untuk diselesaikan, dimana selanjutnya akan mempengaruhi status kesehatan mental yang lebih baik (Fatahya & Abidin, 2022). Mahasiswa yang memilih untuk mencari bantuan pada saat adanya masalah kesehatan mental yang serius akan meningkatkan perasaan didukung oleh orang lain untuk menghadapi masalah ini dan juga meningkatkan kesejahteraan yang lebih tinggi (Goodwin et al., 2016). Pencarian bantuan juga disebut dengan *help-seeking* (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005).

Cakupan untuk bantuan profesional psikologis sendiri itu terdiri dari psikiater, psikolog, dokter, pekerja sosial, maupun konselor (Nurdiyanto, Wulandari & Wodong, 2021). Menurut Fischer dan Turner (1970) mengatakan bahwa ATSPPH-SF digunakan untuk mengukur *help-seeking* yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Nurdiyanto, Wulandari dan Wodong (2021) dimana terdiri dari dua aspek, yaitu *recognition of need for psychotherapeutic help* dan *confidence in mental health practitioner*.

Salah satu yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *help-seeking* ketika menghadapi masalah kesehatan mental adalah memiliki *mental health literacy* yang tinggi (Almanasef, 2021). Menurut Reis, Saheb, Moyo, Smith, dan Sperandei (2022), pelatihan *mental health literacy* mampu membantu individu untuk mengetahui kemana harus melakukan *help-seeking* dan sumber dukungan apa yang paling tepat untuk dirinya. *Mental health literacy* mengarahkan individu untuk melakukan *help-seeking*, dan mampu merasakan pentingnya pengobatan dan secara mandiri mengetahui penggunaan psikoterapi (Bonabi et al., 2016).

Menurut Jorm et al. (1997), *mental health literacy* merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental dimana hal tersebut akan membantu pengenalan, manajemen, atau pencegahan akan gangguan tersebut. Menurut Jung, Sternberg dan Davis (2016) yang mengacu pada Jorm et al. (1997), mengatakan untuk mengukur *mental health literacy* bisa menggunakan skala *Mental Health Literacy* (MHL) yang terdiri dari tiga komponen, yaitu pengetahuan (*knowledge*), keyakinan (*belief*), dan sumber daya (*resource*).

Mental health literacy diperlukan mahasiswa agar mampu mengenali dan memahami masalah kesehatan mental baik itu tentang prosedur, ahli yang dibutuhkan, bentuk penanganan yang dilakukan serta informasi lainnya tentang kesehatan mental (Rasyida, 2019). Adanya prevalensi gangguan psikologis di kalangan populasi perguruan tinggi, sangatlah penting untuk meningkatkan *mental health literacy* yang mencakup pemahaman tentang gangguan kesehatan mental dan bagaimana mengenali, mengelola dan mencari pengobatan untuk gangguan tersebut (Miles et al., 2020).

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar peran *mental health literacy* terhadap *help-seeking* pada mahasiswa. Hal tersebutlah yang membuat peneliti mengambil judul untuk penelitian ini adalah “Peran *Mental Health Literacy* terhadap *Help-Seeking* pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada peranan *mental health literacy* terhadap *help-seeking* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar peran *mental health literacy* terhadap *help-seeking* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai peran *mental health literacy* terhadap *help-seeking*, dan diharapkan dapat menambah wawasan ilmu yang bermanfaat bagi ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi positif, psikologi klinis, dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Manfaat bagi subjek penelitian ini yaitu mahasiswa adalah mampu memahami serta mengembangkan *help-seeking* dengan menyesuaikan pada *mental health literacy* kepada diri sendiri agar dapat berkembang menjadi individu yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan menjadi upaya preventif (pencegahan) supaya tidak meningkatkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa menjadi lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi upaya kuratif (penyembuhan) bagi mahasiswa yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental untuk melakukan *help-seeking* melalui peningkatan *mental health literacy*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat menarik bagi institusi pendidikan untuk memprioritaskan kesehatan mental mahasiswa dan program pencegahan bagi mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental dan meningkatkan *mental health literacy* mereka. Institusi juga diharapkan mampu memahami betapa pentingnya adanya layanan kesehatan mental yang diberikan oleh institusi pendidikan bagi mahasiswa, sehingga hal ini akan meningkatkan keinginan mahasiswa untuk melakukan *help-seeking*.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat bagi penelitian selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi bahan rujukan atau referensi yang dapat memberikan informasi kepada peneliti lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul “Peran *Mental Health Literacy* terhadap *Help-Seeking* pada Mahasiswa”, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Moss, Gorczynski, Sims-Schouten, Heard-Laureote dan Creaton berjudul *Mental Health Literacy and Well-Being of Postgraduate Researchers: Exploring the Relationship between Mental Health Literacy, Help-Seeking Behavior, Psychology Distress, and Wellbeing*. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021, dengan total partisipan sebanyak 241 orang yang merupakan mahasiswa pascasarjana dari dua universitas di UK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *mental health literacy* dengan *help-seeking behaviour* dan *well-being*, serta adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental health literacy* dengan *psychological distress*.

Perbedaan penelitian Moss, Gorczynski, Sims-Schouten, Heard-Laureote dan Creaton dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel penelitian ini dimana variabel bebas penelitian ini adalah *mental health literacy*, dan variabel terikatnya adalah *help-seeking*, *well-being* dan *psychological distress*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel bebas yang sama yaitu *mental health literacy*, namun variabel terikatnya hanya satu yaitu *help-seeking*. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana di

universitas UK. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kim, Yu, dan Kim dengan judul penelitian adalah *Pathways Linking Mental Health Literacy to Professional Help-Seeking Intentions in Korean College Students*. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020, dengan partisipan penelitian merupakan 200 mahasiswa dari empat universitas dari provinsi yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mental health literacy* memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung pada *help-seeking* dan pengaruh tidak langsung tersebut merupakan pengaruh melalui stigma.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Kim, Yu, dan Kim dengan penelitian yang akan dilakukan adalah partisipan penelitian ini adalah mahasiswa di empat universitas di Korea, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai partisipan penelitian. Untuk variabel penelitian memiliki kesamaan baik variabel bebas maupun variabel terikatnya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Gorczunski, Schouten dan Wilson dengan judul yaitu *Evaluating Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviors in UK University Students: A Country Wide Study*. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020. Data diambil dari 300 mahasiswa di United Kingdom University. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara

mental health literacy dan *help-seeking behaviors*, dimana *help-seeking behaviors* hanya berkorelasi positif dengan *mental well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Gorczunski, Schouten dan Wilson berbeda dengan penelitian yang akan diteliti. Pada subjek penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa di United Kingdom University, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Universitas Sriwijaya. Pada variabel, penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ratnayake dan Hyde dengan judul *Mental Health Literacy, Help-Seeking Behaviors and Wellbeing in Young People: Implications for Practice*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2019, dengan partisipan penelitian sebanyak 32 siswa SMA dengan rentang usia 16-18 tahun. Hasil penelitian ini adalah tidak adanya bukti yang mendukung adanya hubungan antara *mental health literacy*, *help-seeking behavior*, dan *well-being*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ratnayake dan Hyde dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel yang digunakan, dimana penelitian ini menggunakan variabel *mental health literacy*, *help-seeking behaviors*, dan *well-being*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel *mental health literacy* dan *help-seeking* saja. Perbedaan juga ada pada subjek penelitian, dimana penelitian ini menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Waldmann, Staiger, Oexle dan Rusch dengan judul yaitu *Mental Health Literacy and Help-Seeking among Unemployed People with Mental Health Problems*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2019, dimana data penelitian ini diperoleh dari 301 individu yang tidak bekerja dan memiliki masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mental health literacy* diukur menggunakan tiga skala dalam penelitian ini, dan semua skala terbukti berkorelasi positif dengan *help-seeking intentions* dan *help-seeking behaviors*.

Penelitian Waldmann, Staiger, Oexle dan Rusch berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada bagian subjek penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah 301 orang yang menganggur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan partisipan yakni mahasiswa Universitas Sriwijaya. Pada variabel baik itu variabel bebas maupun variabel terikat memiliki kesamaan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fatahya dan Abidin dengan judul *Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial*. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2022, dengan jumlah responden sebanyak 176 orang yang telah memenuhi kriteria penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah meskipun kelompok yang mengetahui platform kesehatan mental di media sosial memiliki literasi kesehatan yang lebih tinggi baik dalam pengetahuan, keyakinan maupun sumber daya, namun *mental health literacy* tidak memprediksi status kesehatan mental.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidi dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah status kesehatan mental sedangkan variabel terikat penelitian yang akan dilakukan adalah *help-seeking*. Subjek penelitian ini merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang menjadi pengguna media sosial, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Azedarach dan Ariana dengan judul Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 ini dengan total 111 partisipan yang merupakan mahasiswa Indonesia berusia antara 18-25 tahun. Hasil penelitian ini tidak ditemukannya bukti signifikan untuk hubungan antara *mental health literacy* dengan intensi mencari bantuan.

Penelitian Azedarach dan Ariana berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel terikatnya dan partisipan. Pada variabel terikat, penelitian ini menggunakan intensi mencari bantuan (*help-seeking intentions*), sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *help-seeking*. Pada subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek yang merupakan seluruh mahasiswa di Indonesia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Maya dengan judul Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari

Bantuan Profesional Psikologi. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021, dengan responden sebanyak 349 dengan rentang usia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mental health literacy* secara signifikan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi ($F = 63,130$; $p < 0,05$), dan persepsi stigma publik terbukti tidak memberi kontribusi yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi ($p > 0,05$).

Perbedaan penelitian yang dilakukan Maya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Bandung, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Rizqi, Mariskha, dan Sari dengan judul Pengaruh *Self-Stigma* dan *Public Stigma* terhadap *Help-Seeking Behavior* pada Mahasiswa dengan Tingkat Kesehatan Mental Rendah di Samarinda. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020, dengan total partisipan sebanyak 119 mahasiswa Samarinda yang memiliki tingkat kesehatan mental rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *self-stigma* dan *public stigma* terhadap *help-seeking behavior* adalah $p = 0,577$ ($p > 0,05$) dan $p = 0,269$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan pada *self-stigma* terhadap *Help-seeking behavior* dan *public stigma* terhadap *help-seeking behavior*.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizqi, Mariskha, dan Sari memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada variabel bebas dan

subjek penelitian. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-stigma* dan *public-stigma*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *mental health literacy* sebagai variabel bebas. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Samarinda yang memiliki tingkat kesehatan mental rendah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin dan Sumantri dengan judul Trend Literasi Kesehatan Mental. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019, dengan partisipan penelitian sebanyak 501 mahasiswa dari berbagai provinsi di Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di Indonesia sebagian besar mahasiswa memiliki *mental health literacy* yang tinggi, dan juga tidak ada perbedaan *mental health literacy* antara perempuan dan laki-laki.

Penelitian Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin dan Sumantri memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaannya terdapat pada variabel penelitian, dimana penelitian ini hanya menggunakan variabel *mental health literacy*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menambahkan variabel *help-seeking*. Subjek penelitian juga berbeda dimana penelitian ini menggunakan mahasiswa se-Indonesia sebagai subjeknya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Berdasarkan uraian beberapa penelitian di atas, ada sejumlah penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel *mental health literacy* dan *help-seeking*, namun tetap akan berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian ini berbeda karena mengkaji variabel bebas *mental health literacy* dan variabel terikat *help-seeking* dengan sasaran subjek penelitian mahasiswa Universitas Sriwijaya, dimana belum pernah ada yang meneliti sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini orisinal dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, R., Abu, M., & Sidik, B. (2020). Evaluasi Sistem Proteksi Petir Eksternal pada Gedung Aula dan Pusat Kegiatan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya. *Jurnal Rekayasa Elektro Sriwijaya*, 2(1), 116–126.
- Almanasef, M. (2021). Mental Health Literacy and Help-Seeking Behaviours Among Undergraduate Pharmacy Students in Abha, Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1281–1286. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S289211>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E. A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Orsi, G. B., Giannini, A. M., Ferracuti, S., & Napoli, C. (2022). Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191911929>
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., Rössler, W., & Rüsch, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: A longitudinal study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental Health Problems in College Freshmen: Prevalence and Academic Functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Bu, D., Chung, P. K., Zhang, C. Q., Liu, J., & Wang, X. (2020). Mental health literacy intervention on help-seeking in athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197263>
- Bundock, K., Chan, C., & Hewitt, O. (2020). Adolescents' Help-Seeking Behavior and Intentions Following Adolescent Dating Violence: A Systematic Review. *Trauma, Violence, and Abuse*, 21(2), 350–366. <https://doi.org/10.1177/1524838018770412>

- Carr, W., Wei, Y., Kutcher, S., & Heffernan, A. (2018). Preparing for the Classroom: Mental Health Knowledge Improvement, Stigma Reduction and Enhanced Help-Seeking Efficacy in Canadian Preservice Teachers. *Canadian Journal of School Psychology, 33*(4), 314–326. <https://doi.org/10.1177/0829573516688596>
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling and Development, 96*(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the Impact of Mental Health-Related Stigma on Help-Seeking? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Studies. *Psychological Medicine, 45*(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 46*(5), 457–467. <https://doi.org/10.1177/0004867411435290>
- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. (2013). Self-reported Barriers to Professional Help Seeking Among College Students at Elevated Risk for Suicide. *Journal of American College Health, 61*(7), 398–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.820731>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease, 201*(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Fahmil Mustafid, M., Wedi, A., & Pramono Adi, E. (2020). Perbedaan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Berdasarkan Gaya Belajar pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Malang Angkatan 2017. *Jurnal Inovasi Teknologi Pembelajaran, 6*(2), 119–128. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jinotep/index>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Higeia Journal of Public Health Research and Development, 6*(2), 165–175.
- Fauzi, A. A., & Pahlevi, T. (2020). Analisis Hubungan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Hasil Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP), 8*(3), 449–457. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n3.p449-457>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. B. (1970). Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale. *Journal of Consulting*

- and Clinical Psychology*, 35(3), 375. <https://doi.org/10.1037/h0020198>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The Mediating Role of Self-Compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Goodwin, J., Behan, L., Kelly, P., McCarthy, K., & Horgan, A. (2016). Help-Seeking Behaviors and Mental Well-being of First Year Undergraduate University Students. *Psychiatry Research*, 246, 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.015>
- Gourash, N. (1978). Help-Seeking: A Review of the Literature. *American Journal of Community Psychology*, 6(5), 413–423. <https://doi.org/10.1093/maghis/12.2.5>
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., & Aini, S. (2021). Depression, anxiety, and stress among students of Sriwijaya University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 23–35. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.12629>
- Hastuti, K. (2012). Analisis Komparasi Algoritma Klasifikasi Data Mining untuk Prediksi Mahasiswa Non Aktif. *Seminar Nasional Teknologi Informasi & Komunikasi Terapan 2012 (Semantik 2012)*, 241–249.
- Horwitz, A. G., McGuire, T., Busby, D. R., Eisenberg, D., Zheng, K., Pistorello, J., Albuher, R., Coryell, W., & King, C. A. (2020). Sociodemographic differences in barriers to mental health care among college students at elevated suicide risk. *Journal of Affective Disorders*, 271(September 2019), 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.115>
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Jailani, O., Adli, A. H. T., Amat, M. A. C., Othman, S. M., Deylami, N., & Rahim, N. S. A. (2020). The Self-Perceived Problems Among Malaysian Pre-University Students: Implications for College Counselling. *Asian Journal of University Education*, 16(3), 112–124. <https://doi.org/10.24191/ajue.v16i3.11075>
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L., & Chen, W. (2021). Effects of Team Sports on Anxiety, Depression, Perceived Stress, and Sleep Quality in College Students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791–797. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- 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>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to

- recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kearns, M., Muldoon, O. T., Msetfi, R. M., & Surgenor, P. W. G. (2015). Understanding Help-seeking Amongst University Students: The Role of Group Identity, Stigma, and Exposure to Suicide and Help-seeking. *Frontiers in Psychology*, 6(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01462>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(4), 393–405. <https://doi.org/10.1111/jpm.12593>
- Koc, E., Yumusak, S., Ulukoy, M., Kilic, R., & Toptas, A. (2014). Are internship programs encouraging or discouraging? - A viewpoint of tourism and hospitality students in Turkey. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 15, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2014.10.001>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lauber, C., Nordt, C., Falcató, L., & Rössler, W. (2003). Do people recognise mental illness? Factors influencing mental health literacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 253(5), 248–251. <https://doi.org/10.1007/s00406-003-0439-0>
- Lee, S., Lim, J., Lee, S., Heo, Y., & Jung, D. (2022). Group-tailored feedback on online mental health screening for university students: using cluster analysis. *BMC Primary Care*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01622-6>
- Liang, M., Chen, Q., Guo, J., Mei, Z., Wang, J., Zhang, Y., He, L., & Li, Y. (2021). Mental health first aid improves mental health literacy among college students: A meta-analysis. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1925286>
- Lumaksono, N. A. P., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence help-seeking behavior in medical students? *Biomolecular and Health Science Journal*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.20473/bhsj.v3i1.19093>

- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, *34*(11), 2410–2433. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x>
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *18*(2), 72–81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- Maesyaroh, D. A. (2021). Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing*, *33*(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Mardhiyah, S. A. (2021). Analysis of Mental Health Literacy and Psychological Distress As Predictors of Psychological Well-Being in Sriwijaya University Students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, *4*(1). <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i1.114>
- Mardhiyah, S. A., Iswani, R. D., & Juniarily, A. (2019). Inisiasi mental health awareness melalui screening dan promosi kesehatan mental pada mahasiswa universitas sriwijaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, *7*(4), 906–914.
- 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>
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- Milojevich, H. M., & Lukowski, A. F. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156372>
- Mistler, B. J., Services, H., Reetz, D. R., Services, C., Krylowicz, B., Services, C., & Barr, V. (2012). *The Association for University and College Counselling Center Directors Annual Survey*. 5.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, *5*(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental : Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental Literacy of Mental Health : Knowledge and

- Public Perception of Mental Disorders. *Analitika*, 9(2), 68–75.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nurdiyanto, F. A., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. A. (2021). Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: Adaptation and Evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch Model. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 256. <https://doi.org/10.22146/jpsi.65541>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.
- Pajares, F., Cheong, Y. F., & Oberman, P. (2004). Psychometric analysis of computer science help-seeking scales. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 496–513. <https://doi.org/10.1177/0013164403258447>
- 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>
- Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284–291. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>
- Rahmawati, S., Firmiana, M. E., & Hadiansyah, A. (2021). *Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19*.
- 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>
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). Mental Health Literacy, Help-Seeking Behaviour and Wellbeing in Young People: Implications for Practice. *Educational and Developmental Psychologist*, 36(1), 16–21. <https://doi.org/10.1017/edp.2019.1>
- Reavley, N. J., Cvetkovski, S., Jorm, A. F., & Lubman, D. I. (2010). Help-Seeking for Substance Use, Anxiety and Affective Disorders Among Young People: Results From the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(8), 729–735. <https://doi.org/10.3109/00048671003705458>
- Reis, A. C., Saheb, R., Moyo, T., Smith, C., & Sperandei, S. (2022). The Impact of Mental Health Literacy Training Programs on the Mental Health Literacy of

- University Students: a Systematic Review. *Prevention Science*, 23(4), 648–662. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01283-y>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-Psychological Factors Affecting Help-Seeking for Emotional Problems. *Social Science and Medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X)
- Septierly, M., Aziz, D., Alif, N., & Abdulmajid, A. Y. (2021). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa dan pemanfaatan layanan konseling kesehatan mental di universitas diponegoro. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI*, 1–13.
- Setyo, A. D., Sasmita, F., Panca, S. P., & Haryan, D. S. A. (2021). *Kesehatan Mental Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., & Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain. *Perceptual and Motor Skills*, 125(5), 894–907. <https://doi.org/10.1177/0031512518788743>
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., & Jimba, M. (2013). Intention to Seek Professional Psychological Help Among College Students in Turkey: Influence of Help-Seeking Attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-519>
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi Dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Sriwijaya, U. (2020). *Sriwijaya University Guidance Book*.
- Sullivan, P., Murphy, J., & Blacker, M. (2021). The Psychometric Properties of the Multicomponent Mental Health Literacy Measure with a Sample of Student Athletes and Student Athletic Therapists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 343–356. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1702119>
- Thahir, M., Sair, A., & Asmi, A. R. (2019). Peranan Machmud Hasjim Dalam Pembangunan Universitas Sriwijaya Tahun 1994-1999. *Agastya: Jurnal Sejarah Dan Pembelajarannya*, 9(2), 185. <https://doi.org/10.25273/ajsp.v9i2.4304>
- WHO. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. *Geneva: World Health Organization*. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_03
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates. *Geneva: World Health Organization*.

- Yeshanew, B., Belete, A., & Necho, M. (2020). Help-seeking intention and associated factors towards mental illness among residents of Mertule Mariam town, East Gojam Zone, Amhara Region, Ethiopia: A mixed-method study. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y>
- Yulianti, P., & Fitri, M. E. Y. (2016). Evaluasi Prestasi Belajar Mahasiswa Terhadap Perilaku Belajar Dan Lingkungan Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi Kota Padang. *UNES Journal of Social And Economics Research*, 1(2), 028. <https://doi.org/10.31933/ujser.1.2.028-044.2016>