

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu memiliki kemampuan untuk merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan jika kebutuhan psikologis dan biologisnya, termasuk kesehatan telah terpenuhi. Mengingat bahwa kesehatan mental dan fisik saling memengaruhi, perhatian terhadap kesehatan mental harus dianggap sama-sama penting. Pada umumnya masyarakat lebih memahami kesehatan secara jasmani, namun tidak semua masyarakat belum memahami terkait kesehatan secara psikologis (mental). Namun, kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan.<sup>1</sup> Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menafsirkan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang menyeluruh meliputi aspek mental, fisik, dan sosial di mana individu mengenali potensi yang dimilikinya, mampu menghadapi tekanan hidup, mampu melakukan pekerjaan dengan produktif, serta ikut serta dalam komunitasnya.<sup>2</sup>

Mahasiswa sebagai generasi penerus mempunyai tanggungjawab yang sangat besar untuk menjaga kesehatan mentalnya. Masa perkuliahan merupakan masa penyebab stres yang timbul akibat tekanan akademik dan tekanan sosial yang tinggi. Berbagai faktor seperti beban akademik yang berat, ujian yang lebih sulit, jadwal yang padat, ekspektasi orang tua yang semakin meningkat, dan metode pengajaran dosen yang berbeda dari sekolah menengah dapat menimbulkan stres mahasiswa.<sup>3</sup> Stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif, salah satunya adalah mengubah kondisi kesehatan mental mereka.

---

<sup>1</sup> Siswanti, Dian Novita, dan Rohmah Rifani. "Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar," 2022.

<sup>2</sup> Figarnia, Fairuz Khairunissa, dan Atika Dian Ariana. "PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP INTENSI Mencari Bantuan Psikologis pada Dewasa," 2023.

<sup>3</sup> Tresniasari, Nia, dan M Si. "FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 1444 H / 2023 M," 2023.

Menurut data yang diperoleh dari bestcolleges.com pada tahun 2022 The American College Health Association's (ACHA) melakukan survei terhadap 54.000 mahasiswa tingkat sarjana. Hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 77% mahasiswa mengalami tekanan psikologis, baik dalam tingkat sedang hingga berat. Pada Musim Semi tahun 2023 *The American College Health Association's* (ACHA) kembali melaksanakan survey nasional terhadap lebih dari 55.000 mahasiswa sarjana, dan hasil survei mengungkapkan bahwa 79% mahasiswa pernah mengalami stres tingkat sedang atau tinggi dalam 30 hari terakhir, 53% merasa kesepian, 31% memenuhi kriteria keinginan bunuh diri, dan 3% pernah mencoba bunuh diri dalam setahun terakhir.

Hasil survei I-NAMHS (Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia) pada tahun 2022 menemukan bahwa sekitar 1 dari 20 atau 5,5% remaja berusia 10 hingga 17 tahun didiagnosis mengalami masalah kesehatan mental dalam 1 tahun terakhir ini. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental disebut dengan seseorang gangguan jiwa (ODGJ). Sementara itu hampir seluruhnya atau 34,9%, mengalami paling tidak satu masalah kesehatan mental atau diklasifikasikan sebagai individu dengan masalah kejiwaan (ODMK). Menurut hasil survei, gangguan kecemasan merupakan bentuk gangguan mental yang paling umum dijumpai pada remaja, yakni sebesar 26,7%. Di lanjutkan masalah pemusatan perhatian atau hiperaktivitas sebesar 10,6%, depresi sebesar 5,3%, masalah perilaku sebesar 2,4%, dan gangguan stres pascatrauma sebesar 1,8%. Sementara itu, data dari *medical center* di salah satu universitas negeri menunjukkan bahwa antara tahun 2016-2019 terdapat 115 kasus gangguan kesehatan yang tergolong sedang hingga berat. Jumlah kasus paling tinggi terjadi dari rentang mahasiswa tengah hingga akhir yakni dengan rata-rata usia 21 hingga 23 tahun. Gangguan kecemasan serta depresi merupakan salah satu permasalahan kejiwaan yang paling umum di kalangan mahasiswa, dimana 29% mahasiswa tercatat mengalami gangguan cemas, sedangkan 25% mengalami depresi tingkat ringan hingga berat.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Setyanto, Arif Tri. "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi." *Wacana* 15, no. 1 (6 Februari 2023): 66.

Memiliki kesehatan mental yang baik, mahasiswa dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik, tetap produktif, serta mencapai keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, dan interaksi dengan lingkungan. Ketika mahasiswa memiliki mental yang sehat, mahasiswa mampu berkembang dan berkontribusi sebagai anggota masyarakat (Nor, 2024). Mahasiswa juga sebagai “*agent of change*” hendaknya memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai, agar dapat berpartisipasi secara aktif ke dalam masyarakat.<sup>5</sup> Supaya tercapainya kesejahteraan psikologis, mahasiswa juga memerlukan bantuan dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental.

Mencari bantuan merupakan ungkapan yang sering digunakan guna menggambarkan perilaku individu yang secara sadar mencari bantuan dari lingkungan sekitar. Hal ini melibatkan komunikasi dengan orang lain guna mendapatkan sebuah bantuan berupa informasi, pemahaman, kepedulian, saran, serta dukungan yang umum dalam menghadapi masalah atau pengalaman menyakitkan.<sup>6</sup> Menurut WHO (*world health organization*) perilaku mencari sebuah bantuan merupakan tindakan yang dilakukan individu guna memperoleh dukungan pribadi, psikologis, emosional, serta sosial supaya dapat menemukan solusi positif terhadap suatu masalahnya.

Menurut Rickwood dkk, beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku individu dalam mencari bantuan profesional meliputi: (1) kompetensi emosional, di mana individu dengan kompetensi rendah kesulitan mencari dukungan, sedangkan yang tinggi lebih proaktif; (2) pengaruh sosial, di mana dukungan dari lingkungan yang positif mendorong pencarian bantuan, sedangkan tekanan sosial dapat memengaruhi perilaku ini, hal ini sesuai dengan temuan Hasibuan & Indriana bahwa faktor budaya, sosial, dan lingkungan juga

---

<sup>5</sup> Fakhriyani, Diana Vidya. “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa.” *Proyeksi* 19, no. 1 (26 Juli 2024): 52.

<sup>6</sup> Rickwood, Debra, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson, dan Joseph Ciarrochi. “Young People’s Help-Seeking for Mental Health Problems.” *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health* 4, no. 3 (Januari 2005): 218–51.

mempengaruhi individu dalam mencari bantuan. Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti sikap terhadap mencari bantuan profesional.<sup>7</sup>

Penelitian Sari menemukan bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi keinginan individu untuk memperoleh bantuan dari professional termasuk stigma di masyarakat, dan tingkat literasi tentang masalah kesehatan mental serta layanan psikologis.<sup>8</sup> Faktor-faktor ini bisa membuat individu menjadi kurang termotivasi untuk mencari bantuan dari para ahli psikologi. Namun, penelitian yang dilakukan Maya menunjukkan bahwasanya individu yang tidak terpengaruh oleh stigma di masyarakat tetap memiliki keinginan untuk mencari bantuan professional. Dengan kata lain, stigma di masyarakat tidak mempengaruhi pada sikap mereka dalam mencari bantuan psikologi professional.<sup>9</sup>

Berikutnya yang ke (3) pengalaman masa lalu, di mana pengalaman positif dapat mendorong pencarian bantuan, sementara pengalaman negatif dapat menghalangi; (4) kepercayaan dalam hubungan, yang membuat individu lebih mengandalkan dukungan dari keluarga dan teman terdekat, Putri & Wilani (2022) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keluarga yang memberikan dukungan dan tidak menimbulkan stigma sangat berpengaruh untuk mendorong individu dalam mencari sebuah bantuan. Ketika keluarga mendukung dan memahami tentang kesehatan mental, mereka bisa membantu meminimalisir atau mengatasi perasaan malu atau stigma dengan memberikan dukungan emosional. Sari & Indrawati dalam Istiqomah juga menemukan bahwa dukungan emosional serta informasi dari teman sebaya dapat membuat

---

<sup>7</sup> Hasibuan, Serahayati Br. "HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA SKRIPSI," 2023.

<sup>8</sup> Diyah Riskita Sari. "Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri terhadap Intensi Pencarian Bantuan Psikolog Professional" 2022.

<sup>9</sup> Maya, Nanda. "Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 7, no. 1 (28 Mei 2021): 22.

individu menjadi lebih nyaman dalam mencari bantuan.<sup>10</sup> Dan yang terakhir (5) literasi kesehatan mental, di mana pengetahuan yang tinggi tentang kesehatan mental dapat memperkuat perilaku pencarian bantuan, dan hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Figarnia & Ariani bahwa individu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mental cenderung memiliki niat yang lebih aktif dalam mencari bantuan, ini juga berlaku sebaliknya.<sup>11</sup>

Literasi menjadi sangat penting dalam konteks kesehatan mental karena saat ini banyak individu yang kurang paham persoalan masalah kesehatan mental. Individu yang memiliki literasi rendah cenderung tidak mampu mengenali gejala-gejala gangguan mental, sehingga sering salah dalam menilai kondisi kesehatan mental mereka. Mereka mungkin mencoba melakukan *self-diagnosis* tanpa pengetahuan yang cukup. *Self-diagnosis* bisa sangat berbahaya, terutama untuk kesehatan mental. *Self-diagnosis* adalah ketika individu mendiagnosa dirinya sendiri dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, baik yang resmi maupun tidak seperti keluarga, teman, pengalaman pribadi serta internet.<sup>12</sup>

Berdasarkan asumsi semakin mendalami wawasan individu tentang kesehatan mental, semakin baik kemampuannya dalam mengenali dan memahami gejala-gejala gangguan mental. Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Jorm (1997) individu dengan pengetahuan luas terkait literasi kesehatan mental biasanya cenderung mampu mengidentifikasi penyakit mental dan menemukan pengobatan yang sesuai dibandingkan individu dengan pemahaman yang terbatas terkait literasi kesehatan mental cenderung

---

<sup>10</sup> Istiqomah, Ikrima Dianti. "PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI KOTA SORONG," 2024.

<sup>11</sup> Figarnia, Fairuz Khairunissa, dan Atika Dian Ariana. "PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP INTENSI Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA," 2023.

<sup>12</sup> Komala, Cinta, Akhmad Faozi, Delli Yuliana Rahmat, dan Popi Sopiah. "Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir." *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, no. 3 (16 Juni 2023): 206–13.

melakukan *self-diagnosis*.<sup>13</sup> Ketidakmampuan individu dalam mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, hal itu bisa menyebabkan kesalahpahaman dan pandangan negatif tentang kesehatan mental.<sup>14</sup>

Menurut Jorm (1997) menyatakan bahwa literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan kepercayaan individu terkait gangguan mental, sehingga membantu individu dalam mengidentifikasi, mengendalikan, dan mencegah gangguan mental tersebut.<sup>15</sup> Kemudian Jorm memperluas definisi literasi kesehatan mental dengan menambah sebuah ilmu yang berguna untuk kesehatan mental individu maupun orang lain. Ilmu tersebut mencakup cara untuk mencegah sebuah gangguan mental, mengenali gejala saat gangguan mulai muncul, serta teknik *self help* yang dapat digunakan untuk masalah ringan sampai sedang, serta kemampuan memberikan bantuan pertama saat dibutuhkan orang lain.<sup>16</sup>

Terdapat banyak faktor ikut serta menentukan tingkat literasi kesehatan mental serta penerimaan masyarakat yang bervariasi dimana meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, pendapatan, serta akses terhadap informasi kesehatan.<sup>17</sup> Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian Hasibuan & Indriana (2023) bahwa mahasiswa seringkali tidak mengetahui tentang layanan psikologi yang tersedia, mengandalkan bantuan dari teman atau keluarga, dan merasa bahwa masalah yang dihadapi tidak terlalu serius.<sup>18</sup> Hal ini seperti yang ditemukan oleh Susilawati dkk, dimana mahasiswa mengalami

---

<sup>13</sup> Jorm, Anthony F, Ailsa E Korten, Patricia A Jacomb, Helen Christensen, Bryan Rodgers, dan Penelope Pollitt. "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, no. 4 (Februari 1997): 182–86.

<sup>14</sup> Hasibuan, Serahayati Br. "HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA SKRIPSI," 2023.

<sup>15</sup> Ibid., hal 184

<sup>16</sup> Jorm, Anthony F. "Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health." *American Psychologist* 67, no. 3 (April 2012): 231–43.

<sup>17</sup> Mangindaan, Keensy Aimee, Asep Rahman, dan Hilman Adam. "Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado." *JURNAL BIOS LOGOS* 14, no. 1 (5 Februari 2024): 9–16.

<sup>18</sup> Hasibuan, Serahayati Br. "HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA SKRIPSI," 2023.

kesulitan besar dalam mencari bantuan dari psikolog. Mereka kesulitan karena kurangnya informasi dan masalah kepercayaan pada tenaga profesional.<sup>19</sup>

Penelitian Abidin menunjukkan bahwa responden perempuan yang paham tentang literasi kesehatan mental biasanya menunjukkan terkait pengetahuan serta keyakinan yang lebih baik tentang hal tersebut. Akan tetapi, mereka juga cenderung mengalami tingkat distress atau masalah kesehatan mental lebih tinggi.<sup>20</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian Gorczynski, dkk yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada laki-laki.<sup>21</sup> Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap pengetahuan individu dan sikap individu terhadap kesehatan mental.<sup>22</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa memiliki pemahaman kesehatan mental yang lebih baik dapat membantu seseorang untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis.<sup>23</sup> Meski begitu, hasil tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azedarach dkk. bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan.<sup>24</sup> Hasil tersebut juga terlihat dalam penelitian Hasibuan & Indriani menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dalam mencari bantuan

---

<sup>19</sup> Susilawati, Susilawati, Endang Rifani, dan Weni Anggraini. "Survey Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (3 Maret 2022): 90–95.

<sup>20</sup> Abidin, Fitri Ariyanti. "Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial," 2022.

<sup>21</sup> Gorczynski, Paul, Wendy Sims-schouten, Denise Hill, dan Janet Clare Wilson. "Examining Mental Health Literacy, Help Seeking Behaviours, and Mental Health Outcomes in UK University Students." *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice* 12, no. 2 (13 Maret 2017): 111–20.

<sup>22</sup> Nazira, Diyah, Marty Mawarpury, Afriani Afriani, dan Intan Dewi Kumala. "LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH." *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2 Januari 2022): 23–39.

<sup>23</sup> Istiqomah, Ikrima Dianti. "PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI KOTA SORONG," 2024.

<sup>24</sup> Azedarach, Melia Rizke, dan Atika Dian Ariana. "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (24 Juli 2022): 640–51.

profesional.<sup>25</sup> Sudah banyak penelitian tentang tingkat literasi kesehatan mental dilakukan di Indonesia (Abidin, 2022). Karena tidak ada ke konsistenan hasil penelitian antara beberapa peneliti membuat peneliti ingin meneliti lebih lanjut lagi. Namun, belum ada penelitian tentang mahasiswa psikologi yang berperan sebagai moderator dalam memengaruhi hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Status sebagai mahasiswa psikologi dapat berfungsi sebagai moderator yang mempengaruhi hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Mahasiswa psikologi, mungkin memiliki pemahaman yang lebih tentang masalah kesehatan jiwa dan lebih terbuka untuk mencari bantuan dari profesional psikologi ketika menghadapi masalah kesehatan jiwa.<sup>26</sup> Sebaliknya, individu yang tidak memiliki pengetahuan dalam bidang psikologi mungkin tidak akan memahami pentingnya bantuan profesional, sehingga kemungkinan besar mereka tidak akan bantuan profesional.

Walaupun mahasiswa psikologi memiliki dasar pengetahuan terkait kesehatan mental lebih tinggi dari mahasiswa jurusan lain yang tidak mendapatkan pengetahuan kesehatan mental, tidak bisa dipastikan bahwa mereka akan menghubungi ahli saat membutuhkan bantuan terkait masalah kesehatan mental. Hal ini terlihat dalam survey awal yang telah dilakukan pada 45 mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terlihat bahwa 20% mahasiswa masih mengunjungi paranormal atau dukun untuk menyelesaikan masalah psikologis mereka.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, fenomena mencari bantuan profesional pada mahasiswa psikologi menunjukkan situasi yang kompleks dan unik. Walaupun mahasiswa psikologi memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain, banyak dari mereka yang masih menemui

---

<sup>25</sup> Hasibuan, Serahayati Br. "HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA SKRIPSI," 2023.

<sup>26</sup> Ibid

paranormal atau dukun untuk menangani masalah psikologisnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan judul penelitian “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Professional Psikolog Dengan Status Mahasiswa Psikologi Sebagai Moderator”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah untuk penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa khususnya mahasiswa psikologi masih mencari bantuan terkait masalah psikologisnya dengan paranormal/dukun
2. Meskipun memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental, mahasiswa psikologi sering kali mengalami berbagai kendala, seperti stigma, dan rasa malu yang menghalangi mereka untuk mencari bantuan profesional.
3. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah sebagai sampel saja, tidak terbuka untuk mahasiswa dari universitas lainnya
4. Adanya ketidaksesuaian hasil dalam penelitian terdahulu sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional

## **C. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh antara literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional pada Mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional dengan status Mahasiswa Psikologi sebagai variabel moderator?

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui Pengaruh Antara Literasi Kesehatan Terhadap Sikap Mencari Bantuan Professional Mahasiswa

2. Mengetahui Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Sikap Mencari Bantuan Professional Dengan Status Mahasiswa Psikologi Sebagai Variabel Moderator

## **E. Kegunaan Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini, diharapkan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi klinis dapat berkembang dalam konteks kesehatan mental masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan profesional, baik bagi mahasiswa psikologi maupun mahasiswa dari jurusan lain.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian dimaksudkan untuk membantu mahasiswa lebih memahami pentingnya memperhatikan kesehatan mental mereka sendiri dan mengenali tanda-tanda masalah. Selain itu, penelitian ini dapat mendorong sikap positif dalam mencari bantuan profesional, yang penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan dukungan yang tersedia.

#### b. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini dimaksudkan untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan sikap positif dalam mencari bantuan profesional dapat menjadi faktor perubahan. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan mengurangi stigma kesehatan mental serta mendorong masyarakat untuk mencari sebuah bantuan ketika membutuhkannya.

#### c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut lagi terkait masalah kesehatan mental dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya masalah kesehatan mental

di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap topik yang sama.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini fokus pada pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap individu dalam mencari bantuan profesional dari psikolog. Penelitian ini juga mempertimbangkan status mahasiswa psikologi sebagai variabel moderator yang diduga dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap pencarian bantuan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata satu (S1) dari berbagai program studi di perguruan tinggi, dengan penekanan pada perbedaan antara mahasiswa psikologi dan non-psikologi. Ruang lingkup penelitian ini mencakup aspek-aspek literasi kesehatan mental, dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional dalam membentuk kecenderungan tersebut. Penelitian ini dibatasi pada konteks pendidikan tinggi di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dan menggunakan pendekatan kuantitatif.

## **G. Penegasan Variabel**

### **1. Mencari Bantuan Professional**

Mencari bantuan merupakan istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan upaya aktif mencari bantuan dari orang lain. Hal ini melibatkan komunikasi dengan orang lain guna mendapatkan sebuah bantuan berupa informasi, pemahaman, kepedulian, serta dukungan umum dalam menghadapi masalah atau pengalaman menyakitkan.<sup>27</sup> Terdapat beberapa aspek yang digunakan dalam penelitian ini yakni kesiapan mencari bantuan, pilihan untuk memperoleh bantuan, serta alasan memilih bantuan.

### **2. Literasi Kesehatan Mental**

---

<sup>27</sup> Rickwood, Debra, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson, dan Joseph Ciarrochi. "Young People's Help-Seeking for Mental Health Problems." *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health* 4, no. 3 (Januari 2005): 218–51.

Jorm memperluas pemahaman literasi kesehatan mental dengan menambah sebuah ilmu yang berguna untuk kesehatan mental individu maupun orang lain.<sup>28</sup> Ilmu tersebut mencakup cara untuk mencegah sebuah gangguan mental, mengenali gejala saat gangguan mulai muncul, serta teknik self help yang dapat digunakan untuk masalah ringan hingga ke sedang, serta kemampuan individu memberikan bantuan pertama saat orang lain membutuhkan. Dalam literasi kesehatan mental terdapat beberapa aspek yakni pengetahuan (*knowledge*), kepercayaan (*belief*), dan sikap (*attitude*).

### 3. Status Mahasiswa Psikologi

Status mahasiswa psikologi adalah tahapan dalam pendidikan dan persiapan seseorang untuk memahami ilmu psikologi. Sebagai mahasiswa psikologi, mereka terlibat dalam pembelajaran berbagai aspek perilaku manusia, termasuk teori-teori psikologis, metodologi penelitian, serta praktik klinis. Selama proses ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan akademis, namun juga mengembangkan keterampilan lain seperti komunikasi, empati dan analisis kritis yang baik.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bermaksud untuk memberi informasi secara rinci mengenai pembahasan yang terdapat pada tiap bab. Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

### 1. Bagian awal skripsi

Bagian awal memuat halaman sampul depan, halaman judul, halaman lembar persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman daftar lampiran, transliterasi, dan abstraksi.

---

<sup>28</sup> Jorm, Anthony F. "Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health." *American Psychologist* 67, no. 3 (April 2012): 231–43.

## 2. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bagian awal yang menerangkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta batasannya, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan skripsi dari awal hingga akhir.

## 3. BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini meliputi definisi, aspek-aspek dari tiap variabel yang diteliti yakni sikap mencari bantuan profesional psikologi dan literasi kesehatan mental, berikutnya ada penelitian terdahulu serta kerangka teoritis dalam penelitian.

## 4. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini meliputi desain penelitian, lokasi penelitian, variabel serta pengukuran, populasi, sampling, serta sampel penelitian. Berikutnya ada instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, teknis analisis data, serta tahapan penelitian dari awal hingga akhir.

## 5. BAB IV HASIL PENELITIAN

Bab ini meliputi gambaran umum pelaksanaan penelitian, data demografis penelitian, hasil analisis deskriptif, kategorisasi data, hasil uji asumsi klasik, dan hasil uji hipotesis.

## 6. BAB V PEMBAHASAN

Bab ini berisi pembahasan terkait rumusan masalah yakni pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi, dan pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi dengan status mahasiswa psikologi sebagai moderator.

## 7. BAB VI PENUTUP

Dalam bab ini merupakan bagian terakhir yang membahas tentang Kesimpulan dari pengembangan sistem informasi serta beberapa Saran yang diharapkan dapat membangun.

## 8. Bagian akhir skripsi

Bagian akhir skripsi memuat daftar pustaka, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup peneliti.