

## **Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Mengenai Penyakit Mental terhadap *Help Seeking Behavior* pada Mahasiswa di Kota Ternate**

| <b>INFO PENULIS</b>                                                                                                                                                             | <b>INFO ARTIKEL</b>                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Madina Nurtazallah Wali<br>Universitas Khairun Ternate<br><br>Amalia S.J Kahar<br>Universitas Khairun Ternate<br><a href="mailto:amalia@unkhair.ac.id">amalia@unkhair.ac.id</a> | ISSN: 2963-8933<br>Vol. 5, No. 2 Juni 2026<br><a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a> |
| © 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |

### **Saran Penulisan Referensi:**

Wali, M. N., & Kahar, A. S.J. (2026). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Mengenai Penyakit Mental terhadap *Help Seeking Behavior* pada Mahasiswa di Kota Ternate. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 1847-1854.

### **Abstrak**

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian karena dapat memengaruhi fungsi akademik, sosial, dan kesejahteraan psikologis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan psikologis adalah melalui *help seeking behavior*. Perilaku ini diduga dipengaruhi oleh literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan 362 mahasiswa aktif di Kota Ternate yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga skala, yaitu skala *Help Seeking Behavior*, skala Literasi Kesehatan Mental, dan skala Sikap Mengenai Penyakit Mental. Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Secara parsial, literasi kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* dengan taraf signifikansi  $p = 0,114$  ( $p > 0,05$ ), sedangkan sikap mengenai penyakit mental berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap mengenai penyakit mental memiliki peran yang lebih penting dalam mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis dibandingkan literasi kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan intervensi untuk meningkatkan *help seeking behavior* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Literasi kesehatan mental, Sikap mengenai penyakit mental, *Help seeking behavior*, Mahasiswa.

### Abstract

Mental health problems among university students are an increasingly important issue because they can affect academic functioning, social life, and psychological well-being. One of the efforts that can be taken to address psychological problems is help-seeking behavior. This behavior is assumed to be influenced by mental health literacy and attitudes toward mental illness. This study aims to examine the influence of mental health literacy and attitudes toward mental illness on help-seeking behavior among university students in Ternate City. This study used a quantitative approach with a correlational design. The participants were 362 active university students in Ternate City, selected using a purposive sampling technique. The instruments used in this study consisted of three scales: the Help-Seeking Behavior Scale, the Mental Health Literacy Scale, and the Attitudes Toward Mental Illness Scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that mental health literacy and attitudes toward mental illness simultaneously had a significant influence on help-seeking behavior, with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Partially, mental health literacy did not have a significant effect on help-seeking behavior ( $p = 0.114$ ;  $p > 0.05$ ), while attitudes toward mental illness had a significant effect on help-seeking behavior ( $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ). These findings indicate that attitudes toward mental illness play a more important role in encouraging students to seek psychological help compared to mental health literacy. The findings of this study are expected to serve as a consideration for developing educational programs and interventions to improve help-seeking behavior among university students.

**Keywords:** Mental health literacy, Attitudes toward mental illness, Help seeking behavior, Students.

### A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu, kemampuan dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalankan fungsi sosial secara optimal. Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena berada pada fase perkembangan dewasa awal yang dipenuhi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa menjadi isu yang penting karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun fungsi akademik.

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan psikologis adalah melalui *help seeking behavior*. Rickwood *et.al.*, (2005) mendefinisikan *help seeking behavior* sebagai tindakan seseorang yang secara sadar dan aktif berupaya mencari pertolongan dari orang lain untuk memperoleh dukungan, pemahaman, arahan, maupun intervensi psikologis atas masalah yang sedang dihadapi. Namun, perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, sebagian besar mahasiswa cenderung menyelesaikan masalah secara mandiri atau mencari bantuan informal dari teman dan keluarga sebelum memutuskan memperoleh bantuan profesional.

Rendahnya *help seeking behavior* dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental. Literasi kesehatan mental pertama kali diperkenalkan oleh Jorm *et.al.*, (1997) sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Penelitian Yang *et.al.*, (2024) dan Amanda *et.al.*, (2025) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan individu dalam mencari bantuan psikologis.

Selain literasi kesehatan mental, sikap mengenai penyakit mental juga memengaruhi perilaku pencarian bantuan. Ajzen (2005) menjelaskan bahwa sikap merupakan penilaian individu yang bersifat positif atau negatif terhadap suatu perilaku tertentu. Sikap positif terhadap penyakit mental dapat meningkatkan keterbukaan individu dalam memperoleh bantuan profesional, sedangkan sikap negatif yang dipengaruhi stigma dapat menjadi hambatan dalam *help seeking behavior*. Penelitian Koutra *et.al.*, (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap penyakit mental dan lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional.

Meskipun penelitian mengenai literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan langsung antara kedua variabel tersebut. Kajian mengenai peran sikap mengenai penyakit

mental terhadap *help seeking behavior* masih terbatas, khususnya pada mahasiswa di Indonesia Timur. Padahal, konteks sosial budaya di Maluku Utara yang masih dipengaruhi stigma dan kepercayaan tertentu berpotensi memengaruhi perilaku pencarian bantuan mahasiswa.

Penelitian Kahar & Saleh, (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Maluku Utara berada pada kategori literasi kesehatan mental sedang. Selain itu, studi Masita *et.al.*, (2019) di Kota Ternate menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih mempercayai penyebab supranatural pada gangguan mental sehingga lebih memilih pertolongan nonmedis dibandingkan layanan profesional. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa stigma dan budaya masih memengaruhi cara individu merespons masalah kesehatan mental.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi kesehatan mental serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan program edukasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa.

## B. Metodologi

### **Research Design**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2023), desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate.

### **Participants (Population and Sample)**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Ternate. Sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 349 responden. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriterianya meliputi mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, bersedia menjadi responden, dan mampu mengisi instrumen penelitian secara mandiri.

### **Technique of Data Collection**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang memuat *informed consent*, data demografis responden, serta butir-butir pernyataan yang disusun untuk mengukur variabel penelitian.

### **Instruments**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan aspek dari masing-masing variabel penelitian. Variabel *help seeking behavior* disusun serta dimodifikasi oleh Istiqomah (2024) yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek *help seeking behavior* yang dikemukakan oleh Rickwood *et.al.*, (2012), yaitu : (1) kesediaan untuk mencari bantuan, (2) pemilihan mendapatkan bantuan, dan (3) alasan dalam memilih sumber bantuan tersebut. Skala ini terdiri 20 aitem pernyataan dan memiliki koefisien *cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0,701$ . Variabel literasi kesehatan mental menggunakan aspek yang dikembangkan oleh Jung *et.al.*, (2016) dan diadaptasi oleh Fatahya & Abidin, (2022) yaitu meliputi *knowledge*, *beliefs* dan *resource*. Skala ini terdiri dari 26 aitem dan memiliki koefisien *cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0,77$ . Kemudian variabel sikap mengenai penyakit mental menggunakan *Community Attitudes Toward Mental Illness* (CAMI) yang dikembangkan oleh Taylor & Dear, (1981) untuk mengukur sikap masyarakat terhadap individu dengan gangguan mental. Dalam penelitian ini digunakan versi pendek CAMI-12 yang telah diadaptasi oleh Sujathan *et.al.*, (2023), yang terdiri dari 12 aitem. Skala ini mengukur dua dimensi utama, yaitu *prejudice and exclusion* serta *tolerance and support*. Adapun skala ini juga memiliki koefisien *cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0,90$ . Instrumen dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan alternatif jawaban yang menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan.

### **Technique of Data Analysis**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Tahapan analisis meliputi asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas. Adapun pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan

sikap mengenai penyakit mental terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 362 mahasiswa aktif di Kota Ternate yang memenuhi kriteria penelitian. Pengelompokan kriteria tersebut dibagi berdasarkan jenis kelamin yang bertujuan untuk menggambarkan komposisi responden laki-laki dan perempuan, sedangkan pengelompokan berdasarkan asal perguruan tinggi digunakan untuk menunjukkan persebaran responden dari berbagai perguruan tinggi di Kota Ternate. Adapun karakteristik demografis partisipan penelitian dapat diamati dibawah ini.

Tabel 1. Data Demografis

| Demografis       | Kategori                              | Frekuensi (N) | Persentase (%) |
|------------------|---------------------------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin    | Laki-laki                             | 72            | 20%            |
|                  | Perempuan                             | 290           | 80%            |
| Asal Universitas | Universitas Khairun Ternate           | 154           | 43%            |
|                  | Universitas Muhammadiyah Maluku Utara | 82            | 23%            |
|                  | Institut Agama Islam Negeri Ternate   | 74            | 20%            |
|                  | Poltekkes Kemenkes Ternate            | 52            | 14%            |

#### Statistik Deskriptif

Tabel 2. Data Deskriptif

| Variabel                       | Mean  | SD   | Kategori    |              |              |
|--------------------------------|-------|------|-------------|--------------|--------------|
|                                |       |      | Tinggi      | Sedang       | Rendah       |
| <i>Help Seeking Behavior</i>   | 54,14 | 6,72 | 59<br>(16%) | 298<br>(82%) | 5<br>(1%)    |
| Literasi Kesehatan Mental      | 85,42 | 12,6 | 10<br>(3%)  | 329<br>(91%) | 23<br>(6%)   |
| Sikap Terhadap Penyakit Mental | 18,69 | 6,24 | 5<br>(1%)   | 202<br>(56%) | 155<br>(43%) |

Berdasarkan tabel 2 data deskriptif masing-masing variabel, variabel *help seeking behavior* memiliki mean sebesar 54,14 dengan standar deviasi sebesar 6,72. Responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 59 orang (16%), kategori sedang sebanyak 298 orang (82%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang (1%). Pada variabel literasi kesehatan mental diperoleh mean sebesar 85,42 dengan standar deviasi sebesar 12,6. Responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 10 orang (3%), kategori sedang sebanyak 329 orang (91%), dan kategori rendah sebanyak 23 orang (6%). Sementara itu, variabel sikap terhadap penyakit mental memiliki mean sebesar 18,69 dengan standar deviasi sebesar 6,24. Responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 5 orang (1%), kategori sedang sebanyak 202 orang (56%), dan kategori rendah sebanyak 155 orang (43%).

#### Uji asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, penelitian ini terlebih dahulu menerapkan serangkaian uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji linearitas serta uji multikolinearitas. Tujuannya guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik.

Tabel. 3 Uji Normalitas

| Variabel                       | KS-Z  | Sig   | Deskripsi |
|--------------------------------|-------|-------|-----------|
| <i>Help Seeking Behavior</i>   | 1,083 | 0,192 | Normal    |
| Literasi Kesehatan Mental      | 1,368 | 0,051 | Normal    |
| Sikap Terhadap Penyakit Mental | 0,971 | 0,302 | Normal    |

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh bahwa data pada ketiga variabel dalam penelitian terdistribusi normal, yang mengindikasikan bahwa sampel penelitian dapat mewakili populasi. Pada variabel *Help Seeking Behavior* diperoleh indeks normalitas sebesar 1,083 dengan taraf signifikansi  $p = 0,192$  ( $p > 0,05$ ). Untuk variabel bebas ( $X_1$ ) yaitu Literasi Kesehatan Mental diperoleh indeks normalitas sebesar 1,368 dengan tingkat signifikansi  $p = 0,051$  ( $p > 0,05$ ), sementara pada variabel bebas ( $X_2$ ) yaitu Sikap Terhadap Penyakit Mental diperoleh indeks normalitas sebesar 0,971 dengan taraf signifikansi  $p = 0,302$  ( $p > 0,05$ ).

Tabel. 4 Uji Linearitas

| Variabel  |                                 | F      | P     | Deskripsi |
|-----------|---------------------------------|--------|-------|-----------|
| $Y * X_1$ | <i>Linearity</i>                | 5,049  | 0,025 | Linear    |
|           | <i>Deviation from linearity</i> | 1,126  | 0,257 |           |
| $Y * X_2$ | <i>Linearity</i>                | 22,274 | 0,000 | Linear    |
|           | <i>Deviation from linearity</i> | 2,289  | 0,000 |           |

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa kedua variabel bebas linear dengan variabel tergantung, meskipun pada variabel bebas 2 yaitu Sikap Terhadap Penyakit Mental memiliki hubungan yang linear.

Tabel. 5 Uji Multikolinearitas

| Variabel                       | Tolerance             | VIF                   | Deskripsi                       |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| <i>Help Seeking Behavior</i>   |                       |                       |                                 |
| Literasi Kesehatan Mental      | 0,975<br>( $> 0,10$ ) | 1,026<br>( $< 0,10$ ) | Tidak terjadi Multikolinearitas |
| Sikap Terhadap Penyakit Mental |                       |                       |                                 |

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas diketahui bahwa tidak ditemukan indikasi multikolinearitas antara variabel *Help Seeking Behavior*, Literasi Kesehatan Mental, dan Sikap Terhadap Penyakit Mental dengan nilai *tolerance* sebesar 0,975 ( $> 0,10$ ) dan VIF sebesar 1,026 ( $< 0,10$ ). Hal ini menunjukkan variabel bebas tidak tumpang tindih atau tidak terdapat multikolinearitas sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis regresi.

### Uji Hipotesis

Setelah semua uji asumsi memenuhi maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan Analisis Regresi Berganda.

Tabel. 5 Uji Regresi Linear Berganda (Hipotesis Mayor)

| F      | R     | R <sup>2</sup> | p     | Keterangan |
|--------|-------|----------------|-------|------------|
| 11,259 | 0,243 | 0,059          | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui analisis regresi linear berganda, diperoleh bahwa secara simultan literasi kesehatan mental dan sikap terhadap penyakit mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *help seeking behavior* ( $F = 11,259$ ;  $p = 0,000$ ;  $R = 0,243$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 5,9%. Dengan demikian, hipotesis mayor ( $H_1$ ) diterima, yang berarti literasi kesehatan mental dan sikap terhadap penyakit mental secara bersama-sama berpengaruh terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate.

Tabel. 6 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Uji Korelasi Parsial)

| Variabel                                                        | Beta   | T      | P     | Keterangan       |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|------------------|
| Literasi Kesehatan Mental dan <i>Help Seeking Behavior</i>      | -0,082 | -1,586 | 0,114 | Tidak Signifikan |
| Sikap Terhadap Penyakit Mental dan <i>Help Seeking Behavior</i> | -0,216 | -4,166 | 0,000 | Signifikan       |

Hasil analisis data lanjutan memperlihatkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *help seeking behavior* ( $p = 0,114$ ;  $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis minor pertama dinyatakan ditolak. Sementara itu, sikap terhadap penyakit mental terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *help seeking behavior* ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ), artinya hipotesis minor kedua dinyatakan diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa secara parsial hanya variabel sikap terhadap penyakit mental yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior*, sedangkan literasi kesehatan mental tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,059 menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap *help seeking behavior*, sedangkan 94,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan mengenai kesehatan mental dan sikap terhadap penyakit mental merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Namun, hasil uji parsial menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* ( $p = 0,114$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai kesehatan mental belum cukup untuk mendorong mahasiswa mencari bantuan profesional tanpa didukung oleh sikap yang positif terhadap penyakit mental. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hayati & Indriani (2023) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa hambatan seperti keterbatasan biaya, kurangnya informasi mengenai layanan psikologi, serta rasa malu dan kekhawatiran terhadap stigma menjadi faktor yang menghambat mahasiswa dalam mencari bantuan profesional. Temuan ini juga didukung oleh Azedarach & Ariana (2022) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan mental belum tentu berkaitan secara langsung dengan *help seeking behavior*. Menurut Novianty & Hadjam (2017), literasi kesehatan mental lebih berperan dalam membantu individu mengenali masalah kesehatan mental dan mengetahui sumber bantuan yang tersedia, namun belum tentu mendorong perilaku mencari pertolongan.

Sebaliknya, sikap mengenai penyakit mental terbukti berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap lebih positif terhadap penyakit mental cenderung lebih terbuka untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami permasalahan psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian Salim *et.al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa sikap positif terhadap penyakit mental berkaitan dengan meningkatnya *help seeking behavior*. Penelitian Li (2024) juga menemukan bahwa sikap terhadap penyakit mental merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis profesional. Sebaliknya, sikap negatif, seperti rasa malu, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, atau anggapan bahwa mencari bantuan merupakan tanda kelemahan, dapat menghambat mahasiswa dalam mengakses layanan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental saling melengkapi dalam memengaruhi *help seeking behavior*. Pengetahuan mengenai kesehatan mental membantu mahasiswa memahami kondisi psikologis

dan pentingnya penanganan profesional, sedangkan sikap yang positif terhadap penyakit mental menjadi faktor yang mendorong mahasiswa untuk benar-benar mengambil keputusan mencari bantuan. Oleh karena itu, upaya peningkatan *help seeking behavior* pada mahasiswa perlu dilakukan tidak hanya melalui peningkatan literasi kesehatan mental, tetapi juga melalui program yang berfokus pada pembentukan sikap positif dan pengurangan stigma terhadap penyakit mental.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan sikap mengenai penyakit mental secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa di Kota Ternate. Namun, secara parsial hanya sikap mengenai penyakit mental yang berpengaruh signifikan, sedangkan literasi kesehatan mental tidak memiliki pengaruh. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan meningkatkan pemahaman dan membangun sikap yang lebih positif terhadap penyakit mental. Perguruan tinggi perlu memperkuat program psikoedukasi dan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, sedangkan pemerintah dan lembaga terkait diharapkan memperluas edukasi serta akses layanan kesehatan mental. Penelitian selanjutnya juga disarankan mengkaji faktor lain yang memengaruhi *help seeking behavior* dengan melibatkan populasi yang lebih beragam.

#### E. Referensi

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior (Second Edition)*. Open University Press.
- Amanda, N. A., Putra, A. A., Hartati, R., & Adhha, A. (2025). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dengan Help Seeking Behavior pada Mahasiswa. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1353–1358. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2202>.
- 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>.
- 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.
- Hayati, S. B., & Indriani, F. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa Fkm UIN Sumatera Utara. *Psikologi Konseling*, 15(2), 358–367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.55278>.
- Istiqomah, I. D. (2024). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional Pada Gen Z di Kota Sorong [Skripsi]. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
- 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>.
- Kahar, A. S. J., & Saleh, H. H. N. (2024). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Maluku Utara: Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Kabupaten/Kota. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 230. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7039>.
- Koutra, K., Pantelaoui, V., & Mavroeides, G. (2024). Breaking Barriers: Unraveling the Connection between Mental Health Literacy, Attitudes towards Mental Illness, and Self-Stigma of Psychological Help-Seeking in University Students. *Psychology International*, 6(2), 590–602. <https://doi.org/10.3390/psycholint6020035>.
- Li, J. (2024). Association Between Attitudes Toward Mental Illness and Attitudes Toward Seeking Professional Help Among College Students. *Alpha Psychiatry*, 25(5), 661–666. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.241521>.
- Masita, S., Buanasari, A., & Silolonga, W. (2019). Hubungan Kepercayaan Dengan Perilaku Mencari Pertolongan Pada Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa di Kota Ternate. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24351>.

- 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>.
- 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., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). *Help-seeking measures in mental health: A rapid review*.
- Salim, N. K., Benu, J. M. Y., Pello, S. C., & Anakaka, D. L. (2024). Attitudes Toward Mental Health and Help-Seeking Behavior Among Psychology Students at Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(3). <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.19474>.
- Sugiyono, D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sujathan, M., R., M., A., K., J. P., M., & V. P., P. (2023). Reliability and validity of Malayalam version of 12-item Community Attitude Towards Mental Illness (CAMI-12) questionnaire. *Kerala Journal of Psychiatry*, 36(2). <https://doi.org/10.30834/KJP.36.2.2023.413>.
- Taylor, S. M., & Dear, M. J. (1981). Scaling Community Attitudes Toward the Mentally Ill. *Schizophrenia Bulletin*, 7(2), 225–240. <https://doi.org/10.1093/schbul/7.2.225>.
- Yang, X., Hu, J., Zhang, B., Ding, H., Hu, D., & Li, H. (2024). The relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students: Mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435>.