

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI PADA MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA

Serahayati Br Hasibuan¹, Fatma Indriani²

Email: serahayatihisibuan@gmail.com¹, fatmaindriani@uinsu.ac.id²

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan^{1,2}

Abstrak

Seseorang dapat menyadari potensi sebenarnya dari dirinya, mengatasi stres, bekerja dengan hasil berdaya guna, dan berkontribusi terhadap lingkungannya ketika berada dalam kondisi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan kecenderungan mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara mencari bantuan profesional psikologi. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan menggunakan metodologi *cross sectional*. Sebanyak 154 responden dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan kuesioner dan analisis data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat. Literasi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori tinggi sebanyak 117 responden atau 76,0%. Sikap mencari bantuan profesional mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori baik yaitu sebanyak 95 responden atau 61,7%. Hasil penelitian bivariat pada penelitian ini menunjukkan angka signifikansi (α) yakni 0,516. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak menemukan adanya korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Sikap Mencari Bantuan Profesional

Abstrack

A person can realize their true potential, overcome stress, work with effective results, and contribute to their environment when they are in good condition. This study aims to determine the relationship between mental health literacy and the tendency of FKM UIN North Sumatra students to seek professional psychological help. This study uses quantitative methodology using cross sectional methodology. A total of 154 respondents were sampled. Data collection was done through the use of questionnaires and analysis of the data collected was analyzed using univariate and bivariate tests. Mental health literacy of FKM UIN North Sumatra students is in the high category as many as 117 respondents or 76.0%. The attitude of seeking professional help of FKM UIN North Sumatra students is in the good category, namely 95 respondents or 61.7%. The results of bivariate research in this study showed a significance number (α) of 0.516. The findings of this study indicate that there is no relationship between the level of mental health literacy and understanding with the attitude of FKM UIN North Sumatra students in seeking professional help.

Keywords: Mental Health Literacy, Attitude to Seek Professional Help

PENDAHULUAN

Secara umum, kesehatan mengacu pada kesejahteraan menyeluruh di semua tingkatan baik fisik, mental, dan sosial, dimana tidak hanya berarti bebas dari penyakit atau ketidakpastian (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2020). Hal ini sejalan dengan salah satu slogan WHO, “No Health Without Mental Health” yang

berarti tidak ada kesehatan tanpa sehat secara mental). WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan pada saat seseorang dapat mengetahui potensinya secara penuh, dapat mengelola stres sehari-hari, dapat bekerja dengan hasil berdaya guna, dan dapat memberikan dampak positif terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2020 diketahui bahwa 264 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan, sementara 322 juta orang menderita depresi, menurut WHO (*World Health Organization*, 2020). Penyakit kesehatan mental masih menjadi perhatian utama di Indonesia. Di Indonesia, masalah kesehatan mental menyumbang 16% dari keseluruhan beban penyakit pada individu berusia 10-19 tahun (Handayani, Ayubi, & Anshari, 2020).

Remaja yang didiagnosis dengan masalah kesehatan mental seringkali berisiko mengalami stigma, diskriminasi, dan isolasi sosial. Kesiapan remaja untuk mencari bantuan psikolog profesional untuk mengatasi masalah mental biasanya dipengaruhi oleh stigma yang diberikan masyarakat kepada mereka (WHO, 2020). Selama masa transisi, siswa menghadapi berbagai situasi yang seringkali membuat mereka tidak mau mengungkapkan kekhawatiran mereka. Meningkatnya frekuensi masalah kesehatan mental di kalangan pelajar menyebabkan penting untuk mengimbangi kondisi tersebut dengan tindakan mencari bantuan psikologis (Nurfadilah, Rahmadani, & Ulum, 2021).

Sikap mencari bantuan profesional psikologi adalah sikap yang menunjukkan bahwa seseorang mengakui dan memahami bahwa ia membutuhkan bantuan dari ahli

psikologi dalam menyelesaikan masalah. Kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan tidur, atau gangguan suasana hati yang signifikan merupakan bentuk dari gangguan kesehatan mental (Rohim & Rahmawati, 2020). Pencarian tenaga ahli profesional psikologi perlu dilakukan karena terkait dengan kejiwaan dan perlu ditangani oleh seseorang yang ahli di bidangnya. Bantuan psikologi dapat memberikan dukungan emosional, pemahaman, dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Penting untuk mencari bantuan dari profesional terlatih seperti psikolog atau psikiater untuk memastikan bahwa seseorang menerima perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Tambunan, Begum & Safitri, 2021).

Pencarian bantuan psikolog profesional merupakan tanda bahwa seseorang menyadari dan memahami perlunya bantuan profesional psikologi guna menyelesaikan kesulitannya. Beberapa temuan penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara literasi kesehatan mental dengan sikap dalam memperoleh bantuan psikolog profesional. Pemahaman atas gejala gangguan jiwa dan pengetahuan tentang kesehatan mental terbukti sangat berdampak pada kecenderungan perilaku seseorang untuk mencari bantuan psikolog profesional bila

diperlukan sehingga mendorong tindakan pencegahan (Maya, 2021).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki pemahaman yang kuat tentang kesehatan mental lebih cenderung memiliki pandangan yang baik tentang mencari bantuan psikolog profesional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa orang dengan tingkat pemahaman kesehatan mental yang tinggi memiliki pandangan yang lebih baik terhadap pemanfaatan bantuan psikolog profesional dan lebih cenderung mencari pertolongan bila diperlukan (Fleary et al., 2022).

Jorm mendefinisikan literasi kesehatan mental dalam beberapa komponen. Pertama, literasi melibatkan pemahaman bagaimana mencegah gangguan mental. Kedua, pengetahuan tentang gejala-gejala yang berhubungan dengan berbagai gangguan mental. Ketiga, literasi mencakup kesadaran akan pilihan yang tersedia untuk penanganan gangguan mental. Keempat, literasi mencakup pengetahuan tentang strategi membantu diri sendiri yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ringan terkait kesehatan mental. Terakhir, literasi kesehatan mental mencakup akan keterampilan pertolongan pertama yang dapat dimanfaatkan untuk membantu individu lain yang mengalami gangguan mental atau fisik (Syafitri & Rahmah, 2021). Literasi kesehatan mental

juga dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya, dan kepribadian (Maya, 2021).

Ketidakmampuan seseorang dalam mengidentifikasi gejala kesehatan mental berkorelasi dengan kurangnya kesadaran yang dimiliki terhadap permasalahan kesehatan mental. Hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman dan pandangan yang kurang baik tentang kesehatan mental. Kondisi ini juga akan mempengaruhi seberapa sering seseorang mencari bantuan ketika mereka mengalami masalah kesehatan mental baik pada diri mereka sendiri atau orang lain (Pheh et al., 2018). Selain itu, adanya stigma yang kurang baik terkait dengan masalah kesehatan mental menyebabkan menurunnya harga diri dan kesediaan untuk mencari bantuan saat mengalami masalah psikologi (Kartikasari & Ariana, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan antara literasi kesehatan mental dengan pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Salah satu keterampilan yang sebaiknya dimiliki mahasiswa kesehatan masyarakat adalah promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Namun, studi tentang literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan masyarakat masih sedikit (Banfai-Csonka et al., 2022).

Survei pendahuluan dilakukan terhadap 15 mahasiswa FKM UIN SU

Medan untuk mengetahui perspektif mereka dalam mencari bantuan psikologis profesional. Berdasarkan hasil survey diketahui bahwa mayoritas partisipan memilih untuk mengatasi masalah psikologi mereka melalui doa, bercerita kepada keluarga dekat atau teman dekat, dan mencari bimbingan dari para ahli agama. Hanya tiga responden yang memilih untuk mencari bantuan dari tenaga profesional seperti psikiater, psikolog, dokter, konselor, ataupun pekerja ahli. Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada kalangan mahasiswa di FKM UINSU Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk penelitian kuantitatif dengan memberikan sejumlah pertanyaan kepada responden yang telah dimintai persetujuan untuk diteliti. Desain penelitian ini digunakan untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat dimana pengumpulan data dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan pengamatan hanya dilakukan satu kali selama penelitian. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang terletak di Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh

mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara T.A 2022/2023 yaitu 2.197 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini memanfaatkan rumus Lemeshow yaitu sebanyak 154 sampel.

Peneliti mengambil sampel mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara yang bersedia mengikuti penelitian. Pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified sampling* (pengambilan sampel bertingkat). Prosedur pengambilan sampel dengan metode ini dilakukan dengan membagi populasi sasaran dibagi menjadi segmen (*strata*) yang khas dan homogen, kemudian diambil sampel acak sederhana dari setiap segmen (*stratum*). Sampel diambil dengan basis jenjang semester, yaitu semester 2, semester 4, semester 6, dan semester 8.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dengan melibatkan responden yang berjumlah 154 mahasiswa yang berasal dari tiap tingkatan semester dengan gambaran sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Semester 2	38	24,7
Semester 4	38	24,7
Semester 6	39	25,3
Semester 8	39	25,3
Total	154	100%

Analisis data univariat dilakukan untuk melihat tingkat literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional psikologi, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental

Kategorisasi Tingkat Literasi Kesehatan Mental	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	37	24,0
Tinggi	117	76,0
Total	154	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, penelitian menunjukkan bahwa 37 mahasiswa atau 24,0% memiliki literasi kesehatan mental rendah, sedangkan 117 mahasiswa atau 76,0% memiliki literasi kesehatan mental tinggi. Hal ini berarti literasi kesehatan mental pada sampel penelitian berada pada tingkat literasi yang tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan

Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Baik	59	38,3
Baik	95	61,7
Total	154	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi sikap mencari bantuan profesional didapatkan kategori tidak baik berjumlah 59 atau 38,3% dan kategori baik berjumlah 95 atau 61,7 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan pada penelitian ini didominasi pada kategori baik.

Analisis data dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan uji chi square untuk melihat korelasi antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi, yakni :

Tabel 4. Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional

Literasi Kesehatan Mental	Sikap Mencari Bantuan						Total	Uji Statistik
	Tidak Baik		Baik					
	N	%	N	%	N	%	0,516	
Rendah	12	14,2	25	22,8	37	37,0		
Tinggi	47	44,8	70	72,2	117	117,0		
Total	59	59,0	95	95,0	154	100		

Hasil analisis pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi (α) sebesar 0,516 ($>0,05$) antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizke, Atika, & Ariana (2022). Temuan menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi

signifikan antara variabel literasi kesehatan mental dengan keinginan untuk mencari bantuan di kalangan mahasiswa dalam penelitian tersebut. Penelitian lainnya yang dilakukan Dewi, Adianta, & Parwati (2022) juga menunjukkan hasil yang sama. Hasil penelitiannya menemukan tidak ada korelasi yang signifikan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dalam mencari pertolongan untuk masalah kesehatan mental dengan analisis uji korelasi *spearman rho*.

Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan psikologi profesional pada mahasiswa FKM UIN SU Medan yang menjadi sampel penelitian. Tidak adanya hubungan atau dampak yang disebabkan oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologi dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain yang dapat menyembunyikan dampak dari variabel yang diteliti. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat beberapa karakteristik lain yang mempengaruhi niat untuk mencari bantuan, seperti jenis kelamin, persepsi atas kesehatan sosial yang baik (*good perceived social health*), pengetahuan tentang perlunya kesehatan mental yang lebih baik, dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Selain itu,

sikap seseorang terhadap layanan kesehatan mental merupakan salah satu faktor penentu paling penting dalam memprediksi perilaku mencari bantuan (Yeshanew, Belete, & Necho, 2020).

Faktor-faktor yang terkait dengan literasi kesehatan mental terbukti berdampak pada keputusan individu berusia antara 18 dan 60 tahun untuk mencari bantuan. Hal ini mungkin terjadi karena seseorang yang memiliki pemahaman yang cukup tentang masalah kesehatan jiwa dengan sengaja dan tegas menganggap perlunya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan jiwa (Nurhayati, 2015). Namun, perlu diketahui bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada populasi yang diteliti, metode penelitian yang digunakan, dan konteks sosial budaya tertentu. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pendidikan, budaya, dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental seseorang (Hasanah, 2020).

Berbagai faktor sosial, budaya, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari bantuan. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental, ketersediaan sumber daya kesehatan mental dan dukungan sosial dapat memengaruhi apakah seseorang akan mencari bantuan profesional atau tidak (Gulliver, Griffiths, & Christensen., 2010). Stigma masyarakat dapat membuat

seseorang takut di anggap mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri anggapan dalam mencari bantuan professional masih di anggap sebagai bentuk gangguan mental. Masyarakat takut mencari bantuan psikologi karena kekhawatiran akan dianggap lemah atau tidak normal oleh teman, keluarga, atau masyarakat umum (Dewi et al, 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya di Indonesia terdapat beberapa faktor yang menghambat pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa yakni ketidaktahuan mengenai layanan psikologi yang baik, adanya teman atau keluarga yang dianggap dapat membantu, serta anggapan bahwa masalah yang dihadapi bukanlah hal yang serius (Setiawan, 2006 & Rasyida, 2019). Hasil ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bukanlah faktor yang berdiri sendiri dalam menentukan munculnya niat dan sikap terhadap pencarian bantuan akan masalah psikologi. Faktor literasi kesehatan mental tidaklah menjadi satu-satunya faktor penentu bagi mahasiswa dalam penentuan pencarian bantuan karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhi sikap pencarian bantuan kesehatan mental pada kelompok mahasiswa seperti ketersediaan dan keberadaan layanan kesehatan mental yang ada di wilayah individu berada, stigma, rasa malu, menolak untuk mengakui masalah, serta kecenderungan untuk menyelesaikan

suatu masalah dengan kemampuan diri sendiri (Gulliver, Griffiths, & Christensen., 2010; Vidourek, et al, 2014).

Hasil yang sama seperti temuan pada penelitian sebelumnya juga ditemukan pada mahasiswa FKM UIN SU Medan. Berdasarkan survey diketahui bahwa beberapa faktor yang menjadi penghambat bagi mereka dalam mencari bantuan psikologi yakni biaya yang mahal, tidak mengetahui tempat mencari bantuan psikologi, informasi yang belum tepat mengenai tenaga bantuan professional, dan rasa malu karena merasa di anggap mengalami gangguan kesehatan mental ketika mencari bantuan tenaga professional psikologi.

Meskipun tidak terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan, namun literasi kesehatan mental yang baik cenderung meningkatkan kemungkinan seseorang mencari bantuan jika diperlukan. Seseorang yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, tahu di mana mencari bantuan, dan mengenali tanda-tanda perlu mendapatkan perawatan, mungkin lebih mungkin untuk mencari bantuan dibandingkan dengan mereka yang kurang berpengetahuan (Amalia, Nauli, & Novayelinda., 2022). Penting untuk terus mempromosikan literasi kesehatan mental dan memberikan akses yang mudah ke layanan kesehatan mental yang berkualitas. Dengan cara ini,

diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya mencari bantuan saat menghadapi masalah kesehatan mental (Aula & Nurhayati 2020).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan yakni tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori tinggi sebanyak 117 atau 76,0%; sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori baik sebanyak 95 atau 61,7%; serta tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dengan kesediaannya mencari bantuan psikologi profesional.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka perlu dilakukan riset selanjutnya untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional dalam kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan sikap mencari bantuan di berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial lainnya. Bagi remaja diharapkan untuk menyadari pentingnya kesehatan mental dan pentingnya mencari bantuan profesional jika mengalami masalah emosional atau mental. Selain itu, bagi masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan kepada seseorang yang

mengalami gangguan kesehatan mental. Mengubah stigma bahwa seseorang yang mencari bantuan profesional perlu dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, T., Annis Nauli, F., & Novayelinda. (2022). Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Dengan Perilaku Dalam Mencari Bantuan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 318–327. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7486552>.
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Bánfai-Csonka, H., Bánfai, B., Jeges, S., & Betlehem, J. (2022). Understanding Health Literacy among University Health Science Students of Different Nationalities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811758>
- Dewi, F. V., Adianta, A., & Parwati, M. (2022). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Depresi Dan Stigma Diri Dengan Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 2548–6144.
- Fleary, S. A., Joseph, P. L., Gonçalves, C., Somogie, J., & Angeles, J. (2022). The Relationship Between Health Literacy and Mental Health Attitudes and Beliefs. *Health Literacy Research and Practice*, 6(4), e270–e279. <https://doi.org/10.3928/24748307-20221018-01>

- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hasanah, M. (2020). *Membangun Kesehatan Mental Publik di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dan Tenaga Kesehatan)*.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- 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>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Nurhayati, S. R. (2015). Sikap Dan Intensi Mencari Bantuan Dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v18i1.3273>
- Pheh, K. S., Ong, A. W.-H., Kim, L. S., Tan, C.-S., & Kok, J. (2018). The Malay version of the Mental Health Knowledge Schedule: A preliminary study Psychology of Singlehood View project Psychometric Studies in Malaysia View project Low Sew Kim Chee-Seng Tan. *MJP Online early*, (April). Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/324171817>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal Riset & PKM*, 2(2), 147–300.
- 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>
- Rizke, M., Atika, A. & Ariana, D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Rohim, C. D., & Rahmawati, S. (2020). Di Sekolah Dasar Negeri. *Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 6(3), 2.
- Setiawan, J.L (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(3), 403-419. <https://doi.org/10.1080/03069880600769654>

Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>

Tambunan, H., Begum Suroyo, R., & Safitri, M. E. (2021). Analysis Competency Of D Iii Midwife Almuslim Graduates On Stakeholder Satisfaction In Bireuen District In 2020. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 7, Issue 2).

Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*, 2(1), 1009-1022. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586>

World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. In *Helping adolescents thrive* (p. 104).

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). <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261>