



HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN STIGMA DIRI DENGAN INTENSI Mencari BANTUAN PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP OF MENTAL HEALTH LITERACY AND SELF-STIGMA TO HELP-SEEKING INTENTION IN ADOLESCENTS

Mar'ati Indah Pakerti¹, Atika Dian Ariana²

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Email: marati.indah.pakerti-2018@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Remaja rentan mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya, namun hal ini tidak diimbangi dengan intensi menjangkau profesional kesehatan mental untuk mendapat bantuan terhadap masalah kesehatan mental mereka. Rendahnya intensi mencari bantuan diduga dikarenakan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah serta stigma diri terkait pencarian bantuan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa hubungan literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan pada remaja menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Melibatkan 276 partisipan remaja (berusia 13-18 tahun), pengukuran dilakukan menggunakan skala *Mental Health Literacy* (MHL), *Self-Stigma of Seeking Help* (SSOSH) dan *Mental Help Seeking Intention Scale* (MHSIS). Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat bukti yang menunjukkan korelasi antara literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan pada remaja.

Kata Kunci: intensi mencari bantuan, literasi kesehatan mental, stigma diri, remaja

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to mental health problems, but this is not matched by the intention of reaching out to mental health professionals for help to their mental health problems. Low rates of help-seeking intentions are thought to be due to low levels of mental health literacy and high self-stigma related to help-seeking. This study aimed to examine the relationship between mental health literacy, self-stigma, and help-seeking intention in adolescents using a quantitative approach with survey methods. Involving 276 adolescent participants (aged 13–18), measurements were made using *Mental Health Literacy* (MHL), *Self-Stigma of Seeking Help* (SSOSH) and *Mental Help Seeking Intention Scale* (MHSIS). Results showed that there was evidence suggesting correlations between mental health literacy, self-stigma and help-seeking intention in adolescents.

Keywords: help-seeking intention, mental health literacy, self-stigma, adolescent

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dan formatif dimana individu memulai masa transisi kehidupan dari anak-anak menuju dewasa. Hurlock (1999) mengelompokkan masa remaja berkisar dari usia 13 hingga 18 tahun. Pada masa ini remaja mengalami peningkatan stres karena adanya perubahan pada fisik, perkembangan emosional, maupun perubahan tuntutan sosial (Blakemore, 2018) yang membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental. Apabila tidak terdeteksi dan tidak segera mendapatkan

penanganan, maka akan berdampak negatif pada hasil akademik, kehidupan sosial, hingga keberfungsian remaja di lingkungannya (Green dkk., 2005; Pompili dkk., 2012; Riegler dkk., 2017; Yeshanew, Belete & Necho, 2020) yang akan cenderung bertahan hingga usia dewasa (Ford dkk., 2007).

Survei UNICEF dan Gallup (2021) menunjukkan 1 dari 3 remaja Indonesia (sekitar 29%) dilaporkan sering merasa tertekan atau mengalami penurunan minat dalam melakukan sesuatu, dimana hal ini kerap diindikasikan sebagai gejala depresi dan



diduga sebagai akibat dari pandemi COVID-19. Temuan mutakhir berdasarkan laporan *The Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 5,5% remaja Indonesia berusia 10-17 tahun sesuai dengan standar diagnostik gangguan mental (DSM-5) dan tergolong dalam kelompok orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Meski demikian, kondisi-kondisi tersebut tidak diimbangi dengan keinginan remaja untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental atau adanya kecenderungan menunda pencarian bantuan (Cakar & Savi, 2014; Corry & Leavey, 2017).

Remaja dilaporkan menjadi kelompok yang paling enggan mencari bantuan di antara kelompok usia lainnya (Reavley dkk., 2010). Survei NHS Digital menunjukkan bahwa sepanjang pertengahan tahun 2020 hingga awal 2021, sebanyak dua per tiga anak muda dengan masalah kesehatan mental tidak mencari bantuan profesional. Laporan I-NAMHS (2022) juga mencatat hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang menggunakan fasilitas kesehatan mental atau layanan konseling untuk membantu masalah emosi dan perilaku yang mereka alami, walaupun pemerintah Indonesia telah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan.

Beberapa temuan tersebut mengindikasikan bahwa keinginan remaja untuk mengakses bantuan profesional kesehatan mental masih rendah. Padahal, intensi mencari bantuan profesional pada remaja dapat meningkatkan probabilitas perilaku pencarian bantuan (*actual help-seeking behavior*) di masa depan yang akan datang yang dapat mereduksi dan/atau mengeliminasi faktor risiko kesehatan mental maupun gejala gangguan mental secara efektif dan mampu meningkatkan keterampilan

remaja untuk mengelola dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari (*daily functioning*) (Weisz dkk., 1987; Oud dkk., 2019; Dickson dkk., 2022). Dengan adanya intensi, individu menjadi termotivasi untuk melakukan perilaku mencari bantuan yang sebenarnya dengan bertindak menggunakan layanan kesehatan mental di masa depan (Husky, 2011). Meski begitu, belum tentu mereka yang memerlukan bantuan memiliki intensi untuk mencari bantuan kepada profesional kesehatan mental (Schreiber, Renneberg & Maercker, 2009).

Setengah dari gangguan mental yang dialami orang dewasa mulai terbentuk ketika seseorang berusia 14 tahun (Kessler dkk., 2007) yang mana merupakan usia remaja, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan pengobatan karena kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan (WHO, 2018). Literasi kesehatan mental dan stigma diri dianggap memiliki kaitan yang erat dalam memunculkan intensi pencarian bantuan profesional kesehatan mental yang juga akan mendorong perilaku mencari bantuan di kemudian hari (Cheng dkk., 2018). Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki individu tentang kesehatan mental, maka semakin rendah kecenderungan untuk memiliki sikap stigmatik terhadap mereka yang mengalami gangguan jiwa (Hartini dkk., 2018). Individu dengan literasi kesehatan mental rendah, terlebih memiliki stigma diri yang tinggi, cenderung memiliki intensi mencari bantuan yang rendah (Rafal, Gatto & DeBatte, 2018). Seiring dengan peningkatan literasi kesehatan mental, stigma diri akan semakin menurun serta intensi maupun perilaku mencari bantuan semakin meningkat, hal ini termasuk pengenalan masalah kesehatan mental dan pemilihan layanan kesehatan profesional



(Crowe, Mullen & Littlewood, 2018; Cheng dkk., 2018; Kartikasari & Ariana, 2019).

Studi mengenai hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan telah banyak dilakukan di Indonesia, namun mayoritas pada orang dewasa. Oleh karenanya peneliti tertarik mendalami dan meneliti topik literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan di kalangan remaja serta agar dapat menambah kajian literatur mengenai ketiga variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri, maupun intensi mencari bantuan pada remaja

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku mencari bantuan tidak akan terjadi jika tidak didahului oleh intensi mencari bantuan. Teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*) menyebutkan penentu utama dari perilaku manusia adalah intensi untuk terlibat dalam perilaku tertentu. Intensi menunjukkan sejauh mana motivasi individu dalam melakukan perilaku tersebut. Semakin kuat intensi individu untuk terlibat dalam suatu perilaku, semakin besar kemungkinan ia melakukan perilaku tersebut di masa yang akan datang (Ajzen, 2011). White, Clough dan Casey (2018) kemudian mendefinisikan intensi mencari bantuan sebagai rencana sadar yang mendorong individu untuk mengkomunikasikan masalahnya untuk mendapatkan dukungan, saran, atau bantuan kepada profesional kesehatan mental dengan harapan dapat mengurangi stres personal.

Tinjauan sistematis yang dilakukan Gulliver, Griffiths dan Christensen (2010) serta Radez dan kawan-kawan (2020) menunjukkan bagaimana literasi kesehatan

mental dan stigma (baik stigma publik maupun stigma diri) dapat menghambat pencarian bantuan oleh individu. Pengetahuan tentang kesehatan mental/gangguan mental yang terbatas menyebabkan individu kesulitan mengidentifikasi gejala gangguan mental, adanya kegagalan memahami masalah kesehatan mental sebagai hal yang cukup serius, serta ketidaktahuan akan sumber bantuan menunjukkan rendahnya literasi kesehatan mental yang membuat individu tidak terdorong untuk melakukan pencarian bantuan.

Literasi kesehatan mental dijelaskan oleh Jorm dan kawan-kawan (1997) sebagai pengetahuan dan persepsi masyarakat yang membantu pengenalan, pengelolaan, atau pencegahan gangguan mental. Literasi kesehatan mental yang tinggi menandakan bahwa individu mampu mengenali gangguan mental tertentu, mengetahui bagaimana cara mencari informasi mengenai gangguan mental, mengetahui faktor penyebab dan faktor risiko gangguan mental, mengetahui perawatan/pengobatan diri sendiri, mengetahui sikap yang mendorong seseorang mengenali gangguan mental, mengetahui bantuan profesional yang tersedia hingga pencarian bantuan yang tepat. Berkaitan dengan hubungan literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan, meskipun stigma publik dan stigma diri sama-sama dapat menghambat intensi untuk mencari bantuan, stigma diri berdampak terhadap bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri (Taylor dkk., 2021).

Stigma didefinisikan Vogel, Wade dan Haake (2006) sebagai persepsi mengenai cacat atau kekurangan karena karakteristik pribadi atau fisik yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial. Stigma terkait kesehatan mental yang menyebar di



masyarakat disebut dengan stigma publik. Jika menginternalisasi stigma publik, individu dapat mengalami reaksi emosional yang negatif, seperti menurunnya harga diri, efikasi diri, dan kepercayaan diri (Corrigan, 2004; Corrigan dan Rao, 2012). Kemudian individu akan membenarkan prasangka dari stigma publik yang terus-menerus ia terima, misalnya individu beranggapan bahwa ia tidak kompeten dalam mengelola masalah yang dialami sehingga mengalami gangguan mental, di sisi lain individu tidak ingin dianggap lemah dan gagal dalam merawat dirinya sendiri. Individu beranggapan bahwa bantuan profesional kesehatan mental mempertegas ketidakmampuannya dalam merawat dirinya sendiri sehingga bantuan tersebut akan dipandang sebagai ancaman terhadap harga dirinya serta nilai-nilai pribadinya sebagai manusia (Vogel, Wade & Haake, 2006; Corrigan & Rao, 2012).

Rasa malu atas gangguan mental yang dialami seseorang (sebagai bagian dari stigma diri) dan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menjadi hambatan dalam mencari bantuan dan penggunaan layanan kesehatan mental (Rüsch dkk., 2014). Tingkat literasi yang tinggi dapat meningkatkan intensi individu untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mentalnya (Smith & Shochet, 2011). Semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan individu untuk mencari bantuan profesional (Gorczynski dkk., 2017; Pheko dkk., 2013). Literasi kesehatan mental juga diketahui merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap rujukan teman sebaya ke pusat konseling (Kalkbrenner, Sink & Smith, 2020). Rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan individu tidak mampu mengenali gangguan mental dan membentuk persepsi buruk (stigma) terhadap gangguan

mental (Crowe, Mullen & Littlewood, 2018). Literasi kesehatan mental diduga kuat sebagai prediktor yang dapat menurunkan stigma diri individu tentang gangguan mental (Wang & Lai, 2008). Literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terkait gangguan mental, dan memfasilitasi intensi maupun mencari bantuan (Jorm, 2000; Evans-Lacko, dkk., 2010; Kutcher, Wei & Coniglio, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan survei melalui kuesioner daring *Google Form*. Partisipan dibatasi untuk remaja Indonesia berusia 13 hingga 18 tahun berdasarkan kelompok usia remaja yang diusulkan oleh Hurlock (1999) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling* (Azwar, 2019).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh beberapa peneliti namun dengan konteks partisipan dewasa sehingga peneliti melakukan penyesuaian kembali hasil translasi tersebut untuk partisipan remaja. Pengujian validitas isi dari skala dilakukan menggunakan *Content Validity Index* (CVI) untuk mengukur kesepakatan *expert judgement* di tingkat aitem (I-CVI) maupun skala secara keseluruhan (S-CVI). Polit dan Beck (2006) menetapkan setidaknya S-CVI bernilai 0,80.

Pengukuran variabel literasi kesehatan mental dilakukan menggunakan skala *Mental Health Literacy* (MHL) milik Jung, Sternberg dan Davis (2016) yang ditranslasi oleh Fatahya dan Abidin (2022). Pada penelitian ini nilai reliabilitas skala MHL sebesar 0,67.



Adapun nilai S-CVI dari masing-masing pada skala MHL adalah sebesar 1,00 pada aspek *relevancy*, 1,00 pada aspek *essentiality* dan 0,92 pada aspek *clarity*. Variabel stigma diri diukur menggunakan skala *Self-Stigma of Seeking Help* (SSOSH) yang dikembangkan oleh Vogel, Wade dan Haake (2006) yang diterjemahkan oleh Widyatmiko (2019). Nilai reliabilitas skala SSOSH dalam penelitian ini sebesar 0,56 dengan nilai S-CVI pada aspek *relevancy* dan *essentiality* sebesar 1,00 serta nilai 0,94 untuk aspek *clarity*. Sedangkan pengukuran variabel intensi mencari bantuan menggunakan skala *Mental Help Seeking Intention Scale* (MHSIS) milik Hammer dan Spiker (2018) yang diterjemahkan oleh Widyatmiko (2019). Nilai reliabilitas skala MHSIS pada penelitian ini sebesar 0,91. Pengujian validitas menunjukkan nilai S-CVI dari masing-masing aspek *relevancy* dan *essentiality* sebesar 1,00 serta aspek *clarity* bernilai 0,90.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment* dan korelasi ganda untuk melihat hubungan yang signifikan dari variabel literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan. Seluruh pengolahan data penelitian dilakukan menggunakan aplikasi *Jamovi 2.3.16 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 276 ($M_{usia}=15,88$; $SD_{usia}=1,624$; 75,4% perempuan; 24,6% laki-laki). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel literasi kesehatan mental memiliki nilai *mean* 14,21 ($SD=3,95$ min=3; max=23), sementara pada variabel stigma diri nilai *mean* sebesar 25,29 ($SD=5,34$; min=12; max=41) dan variabel intensi mencari bantuan

nilai *mean* sebesar 15,07 ($SD=4,86$; min=3; max=21).

Kemudian dilakukan penormaan pada setiap variabel. Pada literasi kesehatan diketahui sebanyak 67,8% partisipan termasuk dalam kategori tingkat literasi kesehatan mental yang sedang, diikuti oleh kategori rendah dengan 17,7% partisipan dan kategori tinggi dengan 14,5% partisipan. Kemudian pada variabel stigma diri sebanyak 71% partisipan tergolong memiliki tingkat stigma diri yang sedang, kategori rendah sebesar 22,1% dan pada partisipan yang termasuk memiliki stigma diri yang tinggi hanya 6,9%. Sementara pada variabel intensi mencari bantuan sebesar 60,8% partisipan masuk dalam kategori intensi mencari bantuan yang sedang, kategori tinggi sebanyak 22,9% dan kategori intensi mencari bantuan yang rendah sebesar 16,3%.

Hasil uji asumsi normalitas menggunakan Shapiro-Wilk p menunjukkan bahwa variabel stigma diri ($p=0,090$) berdistribusi normal, sementara variabel literasi kesehatan mental ($p=0,001$) dan intensi mencari bantuan ($p<0,001$) tidak berdistribusi normal. Meski demikian, Ghasemi dan Zahediasl (2012) menyebutkan bahwa data dengan ukuran sampel besar (>100) penyimpangan asumsi normalitas dapat ditoleransi sebab uji normalitas menjadi terlalu sensitif. Oleh karenanya penggunaan teknik statistik secara parametrik yakni korelasi *Pearson Product-Moment* tetap dilakukan.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product-Moment* diketahui bahwa literasi kesehatan mental berkorelasi positif dan cenderung lemah ($R=0,295$; $p<0,001$) dengan intensi mencari bantuan. Artinya, semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula



tingkat intensi mencari bantuannya, hal ini berlaku pula sebaliknya. Sementara stigma diri berkorelasi negatif cenderung sedang ($R=-0,355$; $p<0,001$) dengan intensi mencari bantuan yang mengindikasikan semakin tinggi tingkat stigma diri maka semakin rendah intensi mencari bantuan yang dimiliki individu dan berlaku pula sebaliknya. Kemudian literasi kesehatan mental ditemukan berkorelasi negatif cenderung sedang dengan stigma diri ($R=-0,301$; $p<0,001$). Pada uji korelasi ganda yang dilakukan antara variabel literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan, ditemukan literasi kesehatan mental dan stigma diri secara simultan berkorelasi cenderung sedang ($R=0,406$; $p<0,001$) dengan intensi mencari bantuan.

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan stigma diri secara bersama-sama berhubungan dengan intensi mencari bantuan yang mendakan terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Hal ini mendukung temuan Cheng dan kawan-kawan (2018) dimana individu dengan gangguan mental yang tidak mencari bantuan memiliki stigma diri yang tinggi dan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah. Stigma diri diketahui merupakan prediktor yang kuat karena dapat menghambat individu melakukan pencarian bantuan profesional. Di sisi lain, individu yang lebih mampu mengenal gejala gangguan mental dan penyebabnya lebih cenderung memiliki pandangan positif untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental.

Berbeda dengan temuan Goodfellow (2021) yang mendapati bahwa remaja yang dapat menentukan mana yang merupakan masalah kesehatan mental atau bukan menunjukkan keinginan untuk mencari bantuan yang lebih rendah, pada penelitian ini

menunjukkan semakin tinggi literasi kesehatan mental (pengetahuan terkait kesehatan mental maupun gangguan mental) yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula niat mereka untuk mencari bantuan profesional di kemudian hari jika mereka mengalami masalah dengan kesehatan mental. Goodfellow (2021) juga tidak mendapati hubungan signifikan antara stigma diri dengan intensi mencari bantuan, namun penelitian ini menemukan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan negatif dengan stigma diri yang mengindikasikan apabila literasi kesehatan mental remaja semakin tinggi maka akan semakin rendah stigma diri yang dimiliki.

Adanya hubungan positif literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan yang ditemukan pada penelitian ini menandakan individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengenali masalah kesehatan mental berikut faktor penyebabnya, serta mengetahui langkah yang dapat dilakukan terhadap masalah kesehatan mental yang dialami termasuk juga pencarian bantuan kepada tenaga profesional kesehatan mental (O'Connor & Casey, 2015; Jorm dkk., 1997). Sejalan dengan ini, penelitian Lubman dan kawan-kawan (2017) menunjukkan rendahnya tingkat literasi kesehatan mental menandakan remaja kurang dapat mengenali gejala gangguan mental yang mungkin dialami, yang selanjutnya membuat mereka tidak mengetahui kebutuhannya untuk mendapatkan bantuan dari tenaga profesional kesehatan mental maupun layanan kesehatan mental yang tersedia. Akhirnya, remaja tidak mengungkapkan kebutuhannya terhadap bantuan profesional kesehatan mental karena ketidaktahuan mereka akan informasi kesehatan mental maupun gangguan mental tersebut. Temuan Kalkbrenner, Sink dan



Smith (2020) juga menegaskan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi pada remaja memungkinkan mereka untuk mengarahkan teman sebayanya kepada layanan konseling yang tersedia agar mendapatkan bantuan atas masalah kesehatan mental yang dialami.

Pada hasil analisis stigma diri dan intensi mencari bantuan, ditemukan hubungan negatif yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki remaja maka stigma diri terkait pencarian bantuan akan semakin rendah. Individu dengan stigma diri yang tinggi akan mengalami penurunan harga diri ketika ia hendak atau telah melakukan pencarian bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental yang dialami. Individu menganggap bantuan yang akan/telah diterima menandakan bahwa mereka adalah pribadi yang lemah, bermasalah dan inadekuat (Vogel, Wade & Haake, 2006; Corrigan, 2004) karena tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri (Velasco dkk., 2020).

Stigma diri membuat remaja merasa malu akan dianggap bermasalah oleh teman sebayanya dan membuat mereka merasa tidak memiliki otonomi atas dirinya sendiri (karena mendapat bantuan/perawatan dari profesional). Pencarian bantuan dianggap bertentangan dengan keinginan remaja untuk mengembangkan otonomi dan mengurangi ketergantungan pada orang dewasa (Logan & King, 2001). Hal ini sesuai dengan temuan Raviv dan kawan-kawan (2009), dimana remaja menolak mencari bantuan profesional karena merasa memiliki otoritas untuk menyelesaikan masalah yang mereka alami dengan bergantung pada kemampuan diri mereka sendiri sehingga pencarian bantuan akan dianggap sebagai sebuah kelemahan bagi remaja. Pada akhirnya, pandangan negatif terhadap diri sendiri maupun bantuan

profesional kesehatan mental ini menimbulkan keengganan remaja untuk menjangkau tenaga profesional (Hilliard, 2019).

Hasil analisis literasi kesehatan mental dan stigma diri pada penelitian ini yang berhubungan negatif menandakan semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental remaja maka semakin rendah stigma diri yang mereka miliki terhadap masalah kesehatan mental maupun pencarian bantuan profesional, hal ini berlaku juga sebaliknya. Rendahnya pengetahuan terkait kesehatan mental menyebabkan individu kurang dapat mengenali gangguan mental dan membentuk persepsi buruk (stigma) terhadap gangguan mental (Crowe, Mullen & Littlewood, 2018). Dengan literasi kesehatan mental yang lebih tinggi, individu dapat mengenali masalah kesehatan mental dengan lebih baik yang dapat mengurangi tingkat stigmatisasi terhadap hal-hal terkait gangguan mental (Cheng dkk., 2018). Konsisten dengan ini, temuan Milin dan kawan-kawan (2016) mendukung data tersebut, yakni ketika literasi kesehatan mental ditingkatkan di kalangan siswa SMA pandangan negatif tentang gangguan mental akan cenderung menurun.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri dan intensi mencari bantuan pada remaja. Semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental, stigma diri terkait bantuan profesional yang dimiliki individu akan semakin rendah dan intensi untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental akan semakin tinggi.

Dengan memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental/gangguan mental yang memadai, individu dapat



mengidentifikasi gejala gangguan mental yang dirasakan dan dapat memahami masalah tersebut sebagai hal yang cukup serius, mengetahui sumber bantuan dan cara mengakses layanan kesehatan mental yang dapat membantu mengurangi pandangan negatif terkait gangguan mental maupun bantuan yang didapatkan dari profesional kesehatan mental sehingga membantu memfasilitasi intensi individu untuk benar-benar melakukan pencarian bantuan di kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Atika Dian Ariana, M.Sc., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing proses penelitian ini, kepada Saudari Fatahya dan Saudari Salma Vania Widyatmiko yang memberikan izin penggunaan translasi alat ukur untuk penelitian ini, kepada Saudari Raissa Hadiman, M.Psi., Psikolog, Ibu Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag, Saudari Fachrun Naja Maulidia, M.Psi., Psikolog, Ibu Dr. (Cand) Sukma Rahastris Kanthi, S.Psi., Ibu Diany Ufieta Syafitri, M. Psi, Ibu Anita Novianty, MA, serta Saudari Arina Shabrina, S.Psi., M.Si selaku expert judgement untuk alat ukur dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113–1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Blakemore, S.-J. (2018). Avoiding Social Risk in Adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 116–122. <https://doi.org/10.1177/0963721417738144>
- Cakar, F. S., & Savi, S. (2014). An Exploratory Study of Adolescent's Help-Seeking Sources. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 610–614. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.434>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health.
- 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 & Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464–469. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Corry, D. A. S., & Leavey, G. (2017). Adolescent trust and primary care: Help-seeking for emotional and psychological difficulties. *Journal of Adolescence*, 54(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.003>



- Crowe, A., Mullen, P. R., & Littlewood, K. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Health Outcomes in Integrated Care. *Journal of Counseling & Development*, 96(3), 267–277. <https://doi.org/10.1002/jcad.12201>
- Dickson, S. J., Kuhnert, R.-L., Lavell, C. H., & Rapee, R. M. (2022). Impact of Psychotherapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders on Global and Domain-Specific Functioning: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 720–736. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00402-7>
- Evans-Lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C., & Thornicroft, G. (2010). Development and Psychometric Properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(7), 440–448. <https://doi.org/10.1177/070674371005500707>
- 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).
- Ford, T., Collishaw, S., Meltzer, H., & Goodman, R. (2007). A prospective study of childhood psychopathology: Independent predictors of change over three years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(12), 953–961. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0272-2>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Goodfellow, C., Sosu, E., Macintyre, A., & Knifton, L. (2021). *Mental health literacy and adolescent help-seeking: The mediating and moderating effects of personal and perceived stigmas*. University of Strathclyde and NHS Greater Glasgow and Clyde. <https://doi.org/10.36399/gla.pubs.232693>
- Gorczynski, P., Sims-schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). 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(2), 111–120. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027>
- Green, H., Great Britain, Great Britain, & Scotland (Ed.). (2005). *Mental health of children and young people in Great Britain, 2004*. Palgrave Macmillan.
- 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>
- Hammer, J. H., & Spiker, D. A. (2018). Dimensionality, reliability, and predictive evidence of validity for three help-seeking intention instruments: ISCI, GHSQ, and MHSIS. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 394–401. <https://doi.org/10.1037/cou0000256>
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in



- Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 11*, 535–541.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S175251>
- Hilliard, R. C., Watson, J. C., & Zizzi, S. J. (2022). Stigma, attitudes, and intentions to seek mental health services in college student-athletes. *Journal of American College Health, 70*(5), 1476–1485.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1806851>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.
- Husky, M. (2011). Help-Seeking. Dalam R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (hlm. 1288–1294). Springer New York.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry, 177*(5), 396–401.
<https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- 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>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8), 4046.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kalkbrenner, M. T., Sink, C. A., & Smith, J. L. (2020). Mental Health Literacy and Peer-to-Peer Counseling Referrals Among Community College Students. *Journal of Counseling & Development, 98*(2), 172–182.
<https://doi.org/10.1002/jcad.12311>
- 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>
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., DE Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., DE Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., Haro, J. M., Kawakami, N., Karam, A., Levinson, D., Medina Mora, M. E., Oakley Browne, M. A., Posada-Villa, J., Stein, D. J., Adley Tsang, C. H., Aguilar-Gaxiola, S., ... Ustün, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization’s World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 6*(3), 168–176.



- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Logan, D. E., & King, C. A. (2001). Parental facilitation of adolescent mental health service utilization: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 319–333. <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.3.319>
- Lubman, D. I., Cheetham, A., Jorm, A. F., Berridge, B. J., Wilson, C., Blee, F., Mckay-Brown, L., Allen, N., & Proimos, J. (2017). Australian adolescents' beliefs and help-seeking intentions towards peers experiencing symptoms of depression and alcohol misuse. *BMC Public Health*, 17(1), 658. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4655-3>
- Milin, R., Kutcher, S., Lewis, S. P., Walker, S., Wei, Y., Ferrill, N., & Armstrong, M. A. (2016). Impact of a Mental Health Curriculum on Knowledge and Stigma Among High School Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(5), 383–391.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.02.018>
- NHS Digital. (2021). *Mental Health of Children and Young People in England, 2021: Wave 2 follow up to the 2017 survey Published* (Mental Health of Children and Young People Surveys).
- 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>
- Oud, M., de Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., van den Heuvel, M., Taher, R. A., de Graaf, I., Kendall, T., Engels, R., & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European Psychiatry*, 57, 33–45. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Pheko, M. M., Chilisa, R., Balogun, S. K., & Kgathi, C. (2013). Predicting Intentions to Seek Psychological Help Among Botswana University Students: The Role of Stigma and Help-Seeking Attitudes. *SAGE Open*, 3(3), 215824401349465. <https://doi.org/10.1177/2158244013494655>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Pompili, M., Serafini, G., Innamorati, M., Biondi, M., Siracusano, A., Di Giannantonio, M., Giupponi, G., Amore, M., Lester, D., Girardi, P., & Möller-Leimkühler, A. M. (2012). Substance abuse and suicide risk among adolescents. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 262(6), 469–485. <https://doi.org/10.1007/s00406-012-0292-0>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., &



- Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- 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>
- Raviv, A., Raviv, A., Vago-Gefen, I., & Fink, A. S. (2009). The personal service gap: Factors affecting adolescents' willingness to seek help. *Journal of Adolescence*, 32(3), 483–499. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.07.004>
- 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 & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(8), 729–735. <https://doi.org/10.3109/00048671003705458>
- Riegler, A., Völkl-Kernstock, S., Lesch, O., Walter, H., & Skala, K. (2017). Attention deficit hyperactivity disorder and substance abuse: An investigation in young Austrian males. *Journal of Affective Disorders*, 217, 60–65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.072>
- Rüsch, N., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Rodgers, S., Corrigan, P. W., & Rössler, W. (2014). Shame, perceived knowledge and satisfaction associated with mental health as predictors of attitude patterns towards help-seeking. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 23(2), 177–187. <https://doi.org/10.1017/S204579601300036X>
- Schreiber, V., Renneberg, B., & Maercker, A. (2009). Seeking Psychosocial Care After Interpersonal Violence: An Integrative Model. *Violence and Victims*, 24(3), 322–336. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.24.3.322>
- Smith, C. L., & Shochet, I. M. (2011). The Impact of Mental Health Literacy on Help-Seeking Intentions: Results of a Pilot Study with First Year Psychology Students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(2), 14–20. <https://doi.org/10.1080/14623730.2011.9715652>
- Taylor, R., Cogan, N., Jenkins, P., Liu, X., Flowers, P., Hunter, S. C., & Corrigan, P. (2021). *Mental Illness Self-Stigma in Young People: A Scoping Review Protocol* [Preprint]. Psychiatry and Clinical Psychology. <https://doi.org/10.1101/2021.07.06.21260070>
- UNICEF (Ed.). (2021). *On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Velasco, A. A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 293.



- <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Wang, J., & Lai, D. (2008). The relationship between mental health literacy, personal contacts and personal stigma against depression. *Journal of Affective Disorders*, 110(1–2), 191–196. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.01.005>
- Weisz, J. R., Weiss, B., Alicke, M. D., & Klotz, M. L. (1987). Effectiveness of psychotherapy with children and adolescents: A meta-analysis for clinicians. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 542–549. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.542>
- White, M. M., Clough, B. A., & Casey, L. M. (2018). What do help-seeking measures assess? Building a conceptualization framework for help-seeking intentions through a systematic review of measure content. *Clinical Psychology Review*, 59, 61–77. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.001>
- WHO. (2018). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widyatmiko, S. V. (2019). *Help-Seeking Intention Pada Dewasa Awal Dengan Orangtua Bercerai Ditinjau Dari Prediktor Theory Of Planned Behavior*. Universitas Airlangga.
- 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), 12. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y>

