



## Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Dengan Perilaku Dalam Mencari Bantuan

Tarikhah Amalia<sup>1</sup>, Fathra Annis Nauli<sup>2</sup>, Novayelinda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

### Abstract

Received: 25 November 2022

Revised: 28 November 2022

Accepted: 30 November 2022

*The level of mental health literacy of individual is often associated with help seeking behavior. This study aims to find the relationship between mental health literacy level in the community and help seeking behavior. Methods: The design of this study is descriptive correlation with a cross sectional approach. The sample of this study are 100 people in the working area of the Rawat Inap Sidomulyo Health Center Pekanbaru in accordance with the inclusion and exclusion criteria that had been determined by using a sampling technique stratified random sampling. The measuring instrument used are mental health literacy scale questionnaire and mental health assistance seeking scale questionnaire that have been tested for validity and reliability. Statistical test analysis used univariate statistical test and bivariate statistical test using chi-square test. The results of the validity test for the mental health literacy level questionnaire were 17 valid statements with reliability results obtained by the cronbach alpha value of 0.862 and the validity test for the help seeking behavior questionnaire obtained cronbach alpha 0.884. The results of the study based on univariate statistical tests showed that the majority of people were in the age range of 17-25 years or late teens (45%) female (62%) high school education (44%) working as college students or students (35%) with mental health literacy levels high majority (61%) and low help seeking behavior (56%). The results of the bivariate statistical test between mental health literacy level in the community and help seeking behavior obtained P value (0.000) < (0.05). There is a relationship between mental health literacy level in the community and help seeking behavior..*

**Keywords:** Community, Literacy, Mental health, Help seeking

(\*) Corresponding Author: [Tarikahamalia23@gmail.com](mailto:Tarikahamalia23@gmail.com)

**How to Cite:** Amaliah, T., Nauli, F., & Novayelinda, R. (2022). Relationship between Mental Health Literacy Level in Society and Behavior in Seeking Help. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 318-327. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7486552>

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Apabila seseorang sehat mentalnya maka akan lebih maksimal pula segala aspek yang ada pada dalam diri orang tersebut. Kesehatan mental pun tidak luput pula dari kondisi kesehatan fisik yang sehat atau baik. Kesehatan mental dikatakan baik pada seorang individu apabila seseorang tersebut tidak mengalami atau bebas dari segala jenis gangguan jiwa, dapat melakukan segala hal sesuai dengan kemampuan dirinya, dapat mengatasi segala masalah yang mereka hadapi di sepanjang hidupnya. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesejahteraan atas dirinya, memiliki kemampuan dalam mengendalikan stres yang dimilikinya, berperan aktif bermasyarakat, serta produktif melakukan pekerjaan serta menghasilkan sesuatu dari kegiatan yang dilakukannya (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Kesehatan mental terus mengalami peningkatan. Sejak tahun 2013 lalu terdapat kenaikan dalam frekuensi orang yang mengalami masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) memaparkan bahwa kerataan kasus masalah jiwa kategori berat di Indonesia berkisar 1,7 per mil, dimana terdapat 1 sampai 2 orang per



1.000 masyarakat yang ada di Indonesia menderita gangguan jiwa (Badan Litbang Kesehatan, 2019). Peningkatan jumlah kasus ini disebabkan adanya penundaan dalam mencari bantuan kesehatan mental oleh individu yang mempunyai masalah kesehatan mental (Maya, 2021).

Perilaku dalam mencari bantuan adalah upaya atau usaha maupun niat seseorang dalam mencari bantuan profesional untuk mendapatkan pendampingan dalam menyelesaikan masalah isu kesehatan mental (Novianty & Hadjam, 2017). Perilaku dalam mencari bantuan ini diperlukan untuk memahami alasan kenapa masyarakat memilih untuk tidak segera mencari bantuan profesional dan cenderung menunda atau melakukan tindakan lain terkait kondisi kesehatan mentalnya (Kartikasari & Ariana, 2019). Faktor yang menyebabkan individu menunda untuk mencari bantuan kesehatan mental diantaranya literasi kesehatan mental yang minim serta stigma yang tertanam di masyarakat juga mempengaruhi proses dalam mencari bantuan kesehatan mental pada individu yang mempunyai masalah kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwa (Maya, 2021)

Langkah yang dapat dilakukan dalam menangani dan mengurani masalah kesehatan mental adalah dengan meningkatkan kualitas kesehatan mental. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas masalah kesehatan mental adalah dengan meningkatkan tingkat literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental adalah suatu agenda untuk memberi informasi dan edukasi kepada masyarakat umum terkait isu masalah kesehatan mental serta cara untuk mendapatkan bantuan serta akses dan rujukan yang tepat untuk menanggulangi masalah kesehatan mental (Novianty & Hadjam, 2017). Literasi kesehatan mental yang rendah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku dalam mencari bantuan pada individu (Bonabi et al., 2016). Dengan literasi kesehatan mental akan ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental serta informasi tentang gangguan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental yang baik akan menimbulkan kesadaran pada individu maupun komunitas akan pentingnya kesehatan mental, bagaimana cara mendapatkan bantuan terkait kesehatan mental yang baik, serta pengobatan yang dapat diberikan dan juga literasi kesehatan mental (Wei et al., 2015).

Melihat betapa pentingnya literasi kesehatan mental ini, masyarakat perlu diberikan literasi kesehatan mental yang memadai. Literasi kesehatan mental dapat diterapkan oleh masyarakat dimana saja, literasi kesehatan mental bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti internet, tenaga kesehatan, maupun instansi yang menyediakan pelayanan kesehatan mental seperti puskesmas, rumah sakit dan lain-lain (Handayani et al., 2020). Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru merupakan puskesmas yang paling aktif bergerak di bidang kesehatan jiwa di Pekanbaru yang dilengkapi dengan posyandu kesehatan jiwa untuk deteksi dini dan pencegahan masalah kesehatan mental pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dan memberikan edukasi terkait kesehatan mental. Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru memiliki jumlah 32 kasus ODGJ yang saat ini ditangani oleh pihak puskesmas dan posyandu kesehatan jiwa yang dimiliki oleh Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2021).

Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru ini juga rutin melakukan kegiatan yang mengedukasi masyarakat untuk menyadarkan masyarakat betapa pentingnya persoalan kesehatan mental ini sendiri serta meningkatkan tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat sekitar. Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru juga dipercaya oleh Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru untuk diberikan alat deteksi dini depresi dikarenakan aktifnya para kader serta tenaga profesional yang berpengalaman dalam menangani masalah kesehatan mental dan pencapaian lainnya di bidang kesehatan jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2021).

Berdasarkan survei fenomena yang sudah peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dilakukan beberapa aktivitas oleh kader kesehatan jiwa Puskesmas yang bertujuan untuk menangani masalah kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru diantaranya dengan menggerakkan kegiatan posyandu kesehatan jiwa yang rutin dilaksanakan per tiga bulan sekali. Terdapat beberapa kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan posyandu kesehatan jiwa tersebut diantaranya melaksanakan pemeriksaan kesehatan rutin, melakukan senam bersama untuk pelaksanaan terapi aktivitas kelompok maupun terapi individu, penyuluhan kesehatan mental, latihan SP per individu sesuai dengan diagnosa keperawatan jiwa dan konsultasi obat bagi ODGJ.

Di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru walaupun memiliki posyandu kesehatan jiwa yang aktif dalam melakukan pendidikan kesehatan jiwa masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental serta deteksi dini terkait gangguan kesehatan mental masyarakat, masih banyak masyarakat yang tidak mau mencari bantuan saat mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau tidak tahu harus meminta bantuan kemana saat mengalami masalah kesehatan mental. Berdasarkan survei fenomena yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo pada tanggal 10 Februari 2021 sampai dengan tanggal 11 Februari 2021 ditemukan dari 10 orang terdapat 5 orang yang memiliki literasi kesehatan mental atau pernah mendapatkan informasi maupun mencari informasi mengenai masalah kesehatan mental baik di internet, majalah, sosial media dan lain sebagainya setelah mendapati keluarga, kenalan maupun dirinya sendiri telah mengalami masalah kesehatan mental baik berat maupun ringan dan memiliki perilaku mencari pertolongan segera ke tenaga profesional atau melakukan konseling atau curhat ke orang yang mereka percaya dapat mendengar masalah mereka. Diantara mereka-mereka yang memiliki ilmu pengetahuan tentang kesehatan mental dari literasi kesehatan mental menjadi tempat curhat atau bantuan non formal bagi kenalan atau keluarga mereka yang memiliki masalah kesehatan mental. Bagi mereka yang memiliki resiko mengalami gangguan kesehatan mental dan memiliki pengetahuan kesehatan mental dari literasi kesehatan mental juga cenderung lebih memilih untuk segera mencari bantuan baik dari orang terdekat mereka maupun bantuan tenaga profesional dibidang kesehatan mental. Sedangkan 5 orang lainnya yang tidak memiliki literasi kesehatan mental atau tidak pernah mencari tahu informasi mengenai kesehatan mental memilih alternatif dalam mencari bantuan dengan cara memasung, mengurung maupun mengikat orang dengan masalah kesehatan mental berat dan hanya beristirahat dirumah untuk mengatasi masalah kesehatan mental ringan seperti stres.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat dengan perilaku dalam mencari bantuan”

## **METHODS**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan desain penelitian Deskriptif Korelasi dengan pendekatan Cross-Sectional. Penelitian cross-sectional ini mengumpulkan data variabel dependen dan variabel independen secara bersamaan dalam jangka waktu yang sama (Donsu, 2016). Kemudian, lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo yang tidak mengalami gangguan jiwa yang berjumlah 58.245 orang. Sementara, Sampel yang dipergunakan adalah populasi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo dengan *stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel yang memperhatikan kelompok tingkatan di dalam populasi yang

bersifat heterogen sebagai teknik pengambilan sampelnya (Donsu, 2016). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 100 orang.

## RESULTS & DISCUSSION

### Results

Pengambilan data dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru mulai dari tanggal 1 Agustus 2022 sampai 23 Agustus 2022 Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner penelitian pada 100 orang responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dengan hasil yaitu:

#### A. Analisis Univariat

##### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Analisis Univariat pada penelitian ini meliputi: usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan responden. Hasil analisa univariat dapat diketahui bahwa mayoritas masyarakat yang ada di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru ada pada jangkauan usia 17 – 25 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak 45 orang (45%), dengan mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 orang (62%), dengan pendidikan terbanyak yaitu SMA sebanyak 44 orang (44%), dan mayoritas bekerja sebagai mahasiswa atau pelajar yaitu sebanyak 36 orang (36%).

##### 2. Gambaran responden berdasarkan tingkat literasi kesehatan mental

Setelah melakukan penelitian pada 100 orang responden yaitu masyarakat yang ada di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dengan tingkat literasi kesehatan mental sebagian besar tinggi yaitu sebanyak 61 orang (61%).

##### 3. Gambaran Responden berdasarkan Perilaku dalam Mencari Bantuan

Hasil ini menggambarkan perilaku dalam mencari bantuan pada responden, dimana diteliti pada 100 orang responden yaitu masyarakat yang ada di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dengan perilaku dalam mencari bantuan sebagian besar rendah yaitu sebanyak 56 orang (56%).

#### B. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada korelasi antara variabel satu dan lainnya, pada penelitian ini yaitu variabel tingkat literasi kesehatan mental dengan variabel perilaku dalam mencari bantuan, dimana kedua variabel berkorelasi apabila  $p \text{ value} < 0,05$ . Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20 di komputer dan didapatkan hasil yaitu:

Tingkat literasi kesehatan mental	Perilaku dalam mencari bantuan				Total		P Value	Nilai OR
	Tinggi		Rendah		f	%		
	F	%	f	%				
Tinggi	36	59	25	41	61	100	0,000	5,58 (2,2 – 14,1)
Rendah	8	20,5	31	79,5	39	100		

**Gambar 1.** Hubungan tingkat literasi kesehatan mental dengan perilaku dalam mencari bantuan (n=100)

Hasil analisis hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan perilaku dalam mencari bantuan diperoleh bahwa terdapat sebanyak 36 responden (59%) dengan tingkat literasi kesehatan mental tinggi yang memiliki perilaku tinggi dalam mencari bantuan. Sedangkan responden yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah serta memiliki perilaku rendah dalam mencari bantuan

sebanyak 8 responden (20,5%). Hasil yang didapatkan dari uji statistik yaitu nilai  $p$  value=0,000 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat dengan perilaku dalam mencari bantuan. Hasil analisis didapati juga nilai OR=5,58 yang mana artinya masyarakat dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memiliki peluang 5,58 kali untuk memiliki perilaku dalam mencari bantuan yang tinggi dibandingkan dengan masyarakat yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah.

## **Discussion**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Usia**

Hasil penelitian yang melibatkan 100 responden didapat mayoritas responden ada pada jangkauan usia remaja akhir (17 – 25 tahun). Hal ini sesuai dengan data penduduk kelurahan delima dan data penduduk kelurahan tobek gadang yang mayoritas berusia 17 – 25 tahun atau kategori remaja akhir (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Pekanbaru, 2020).

Pada saat penelitian ini dilakukan pada hari kerja dari pagi hingga sore mayoritas masyarakat yang aktif melakukan kegiatan dirumah mereka adalah kelompok usia remaja aktif usia 17 – 25 tahun. Hal inilah yang dapat menjadikan usia remaja akhir yaitu usia 17 – 25 tahun menjadi kelompok usia yang mayoritas menjadi responden pada penelitian ini.

#### **b. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian dengan 100 responden didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan data penduduk yang peneliti dapatkan berdasarkan data penduduk delima dan data penduduk tobekgadang yang mayoritas berjenis kelamin perempuan (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Pekanbaru, 2020).

Pada saat pengambilan data mayoritas perempuan berkegiatan dirumah mereka masing-masing. Hal ini menyebabkan mayoritas responden dari penelitian ini berjenis perempuan, sebab mayoritas perempuan banyak melakukan kegiatan dirumah daripada laki-laki (Ahdiah, 2013)

#### **c. Pendidikan**

Hasil penelitian yang dijabarkan pada tabel 8 didapatkan mayoritas responden berpendidikan SMA. Hal ini sejalan dengan data yang peneliti dapatkan dari Kantor Lurah Delima Pekanbaru dan Kantor Lurah Tobekgadang Pekanbaru (2022) diketahui bahwa mayoritas masyarakat di wilayah Kelurahan Delima dan Tobekgadang adalah SMA. Menurut Profil Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru (2021) persentase pendidikan tertinggi yang ditamatkan oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo adalah SMA.

#### **d. Pekerjaan**

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 100 responden menunjukkan pekerjaan mayoritas responden adalah mahasiswa atau pelajar. Menurut Profil Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru (2021) 28,82% masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo masi berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian ini dimana mayoritas responden bekerja sebagai pelajar atau mahasiswa. Hal ini juga didukung karena penelitian dilakukan disaat responden masi berada dirumah dikarenakan masi ada responden pelajar atau mahasiswa yang masi melakukan pembelajaran daring sehingga masi belajar dari rumah dan menetap dirumah mereka saat pengambilan data dilakukan oleh peneliti.

e. **Tingkat Literasi Kesehatan Mental**

Hasil penelitian yang melibatkan 100 responden yang menunjukkan mayoritas tingkat literasi kesehatan mental tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nazira et al (2019) individu yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung untuk lebih jeli dalam menyadari adanya tanda gejala dari gangguan kesehatan mental serta menemui sumber bantuan daripada individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah. Hal tersebut disebabkan karena individu yang rendah tingkat literasi kesehatan mentalnya cenderung menggunakan mekanisme koping yang kurang tepat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fuady et al (2019) dimana pada penelitiannya dikatakan bahwa sebagian besar individu mempunyai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dikarenakan kebutuhan akan informasi serta akses bantuan kesehatan mental yang tinggi pada tiap individu tersebut. Peneliti menyimpulkan dengan adanya kebutuhan akan edukasi yang tinggi ini sehingga menyebabkan individu mempunyai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dikarenakan rasa kebutuhan tersebut.

f. **Perilaku dalam Mencari Bantuan**

Hasil penelitian yang melibatkan 100 responden pada tabel 10 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku dalam mencari bantuan yang rendah. Rendahnya perilaku dalam mencari bantuan disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan mental, sehingga kurangnya informasi yang didapat untuk mendapatkan bantuan kesehatan mental (Handayani et al., 2020). Akan tetapi hal tersebut tidak selalu dijadikan patokan, karena ada banyak faktor lainnya seperti budaya, akses pelayanan, ekonomi, dukungan keluarga dan banyak lainnya yang mempengaruhi perilaku dalam mencari bantuan ini. Bukan berarti individu yang tingkat literasi kesehatan mentalnya tinggi tidak mungkin untuk enggan atau tidak mau mencari bantuan kesehatan mental.

Penelitian Maya (2021) mengatakan bahwa usia remaja akhir (17 – 25 tahun) adalah golongan usia yang masi sedikit memiliki keperdulian dalam mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Hal ini dapat diakibatkan masi adanya rasa enggan, malu saat mencari bantuan kesehatan mental serta belum ada kesadaran untuk membantu sekitar yang membutuhkan bantuan kesehatan mental.

2. **Analisis Bivariat**

a. **Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental pada Masyarakat dengan Perilaku dalam Mencari Bantuan.**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan memperlihatkan bahwa responden dengan tingkat literasi kesehatan mental tinggi lebih mungkin untuk memiliki perilaku dalam mencari bantuan yang tinggi daripada responden yang rendah tingkat literasi kesehatan mentalnya. Semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental dari suatu individu menunjukkan semakin tingginya perilaku individu dalam mencari bantuan. Ini menunjukkan hubungan yang linier antara tingkat literasi kesehatan mental dengan perilaku dalam mencari bantuan individu. Hasil uji statistik yang dilakukan juga membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat dengan perilaku dalam mencari bantuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Novianty & Hadjam (2017) dimana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara tingkat literasi kesehatan mental dengan perilaku dalam mencari bantuan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Syafitri & Rahmah (2021) juga menggambarkan bahwa ada hubungan yang kuat antara

usia dan tingkat literasi kesehatan mental serta perilaku individu dalam mencari bantuan pada remaja.

Tingkat literasi kesehatan mental pada responden di penelitian ini mayoritas tinggi dimana hal ini menunjuk kearah positif. Semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental seorang individu maka akan semakin tumbuh kesadaran akan tanda gejala kesehatan mental serta semakin banyak informasi terkait akses bantuan kesehatan mental yang akan diketahui melalui informasi tersebut. Dengan literasi kesehatan mental akan bertambahnya pengetahuan individu dalam menentukan mekanisme koping yang tepat untuk mengatasi masalah mereka. Mencari bantuan kesehatan mental ke tempat yang tepat merupakan salah satu informasi penting yang dapat ditemukan oleh individu dalam literasi kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi akan menunjukkan pula perilaku dalam mencari bantuan yang tinggi (Handayani et al., 2020).

Tingkat literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Usia produktif atau tidaknya mempengaruhi rasa keingintahuan individu terhadap tren dan isu kesehatan mental yang sedang ramai sekarang. Jenis kelamin juga mempengaruhi rasa kepekaan individu akan kesehatan mental serta pendidikan juga memiliki pengaruh yang cukup penting dalam tingkat literasi kesehatan mental dan perilaku dalam mencari bantuan ini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maya (2021) usia remaja akhir (17 – 25 tahun) adalah golongan usia yang paling banyak memiliki perilaku dalam mencari literasi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan usia remaja akhir (17 – 25 tahun) merupakan kelompok usia yang aktif dalam mengenali gejala gangguan mental melalui literasi kesehatan mental dan mampu memprediksi perilaku dalam mencari bantuan. Akan tetapi usia remaja masi sedikit memiliki kepedulian dalam mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Hal ini dapat diakibatkan masi adanya rasa enggan, malu saat mencari bantuan kesehatan mental serta belum ada kesadaran untuk membantu sekitar yang membutuhkan bantuan kesehatan mental.

Untuk faktor jenis kelamin perempuan lebih memiliki tingkat kewaspadaan terhadap isu kesehatan mental dibandingkan laki-laki (Fatahya & Abidin, 2017). Hal ini menyebabkan perempuan lebih cenderung mencari informasi dan bantuan terkait isu kesehatan mental serta hal-hal yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan kesehatan mental. Perempuan lebih memiliki tingkat keterbukaan diri dan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih memiliki kesadaran yang tinggi dalam menambah informasi dan lebih mau untuk mencari seseorang yang dapat mereka percayai untuk menjadi tempat mencari bantuan atau sekedar menceritakan masalah yang mereka alami. Namun tidak semua perempuan dapat disama ratakan tingkat kesadarannya karena usia memiliki faktor paling penting dari perilaku dalam mencari bantuan.

Untuk faktor pendidikan Individu dengan tingkat pendidikan SMA cenderung mengalami tanda-tanda gangguan kesehatan mental yang membuat individu tersebut menjadi lebih waspada. Hal ini juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Maya (2021) dimana dalam penelitian ini dikatakan bahwa tingkat pendidikan minimal SMA/ sederajat dimana struktur sosial literasi diterapkan. Keingintahuan individu dengan tingkat pendidikan ini lebih mengakses jejaring sosial dimana literasi kesehatan mental dapat diakses. Di era sekarang, pemerintah menegaskan sekolah-sekolah untuk meningkatkan literasi untuk menumbuhkan individu yang rajin mengakses informasi termasuk informasi kesehatan mental. Hal ini pula yang menyebabkan adanya pengaruh tingkat literasi kesehatan mental pada tiap jenjang pendidikan karena jenjang pendidikan

mempengaruhi pola pikir individu dan bagaimana mekanisme koping yang harus mereka gunakan dalam mencari penyelesaian masalah.

## CONCLUSION

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas usia responden adalah usia remaja akhir, berjenis kelamin, perempuan dengan pendidikan mayoritas SMA dan bekerja sebagai Mahasiswa/Pelajar. Hasil dari tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dengan perilaku mencari bantuan responden yang tinggi lebih banyak daripada responden dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah dan perilaku mencari bantuan yang rendah. Hasil uji statistik chi-square didapatkan p value 0,000 yaitu lebih kecil dari nilai alpha 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat dengan perilaku dalam mencari bantuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiah, O. I. (2013). Peran-peran perempuan dalam masyarakat. *Jurnal Academia Fisip Untad*, 05(02), 1085–1092.
- Aulia, F. (2014). Studi deskriptif help seeking behaviour pada remaja yang pernah mengalami parental abuse ditinjau dari tahap perkembangan (masa awal anak-anak - masa remaja) dan identitas gender. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17.
- Badan Litbang Kesehatan. (2019). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Barker, G. (2007). *Adolescents , social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action*. World Health Organisation, 1–64.
- Batubara, H. H., & Ariani, D. N. (2018). Implementasi program gerakan literasi sekolah di sekolah dasar negeri gugus sungai miai banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.30870/jpsd.v4i1.2965>
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., Rössler, W., & Rüsç, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: A longitudinal study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2017). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna sosial media. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental trend of mental health literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Gong, A. T., & Furnham, A. (2014). Mental health literacy: public knowledge and beliefs about mental disorders in mainland china. *PsyCh Journal*, 3(2), 144–158. <https://doi.org/10.1002/pchj.55>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Houle, J., Chagnon, F., Lafortune, D., Labelle, R., & Paquette, K. B. (2018). Correlates of help-seeking behaviour in adolescents experiencing a recent negative life event.

- Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5(1), 10–27.
- Imas, M., & Nauri, A. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., Minayati, K., Magdalena, C. C., Nurraga, G. W., Anggia, M. F., Pamungkas, S. R., Tran, T. D., Kurki, M., Gilbert, S., & Sourander, A. (2022). Translation, validity, and reliability of mental health literacy and help-seeking behavior questionnaires in indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12(January). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.764666>
- 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>
- Kesumawati, R., Ibrahim, K., & Witdiawati, W. (2019). Literasi kesehatan orang dengan hiv/aids. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 77–88. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15533>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lestari, W., & Wardhani, F. (2014). Stigma dan penanganan penderita gangguan jiwa berat ( stigma and management on people with severe mental disorders with “ pasung ” ( physical restraint )). *Jurnal Pusat Humaniora Kebijakan Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 157–166.
- 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>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, & Kumala, I. D. (2019). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di banda aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 341–342. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/67544>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- Nugroho, I. P., Kurniawan, M. W., & Anggia, R. D. (2020). Gambaran literasi kesehatan mental anak jalanan. *Nasca*, 2016, 1–7.
- 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>
- Purwanto, H. (2014). *Pengantar perilaku manusia*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rizqi, A. M., Mariskha, S. E., & Sari, M. T. (2020). Pengaruh self stigma terhadap help-seeking behavior pada mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental rendah di samarinda. *Jurnal Psikologi*, 8.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2014). *Statistik kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>

- Singh, S., Zaki, R. A., Daliana, N., Farid, N., & Kaur, K. (2022). The determinants of mental health literacy among young adolescents in malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi penelitian bisnis*. Jakarta:Alfabeta.
- 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>
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: a scoping review. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>