

**SKRIPSI**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI  
KOTA SORONG**



Disusun Oleh

**Ikrima Dianti Istiqomah**

**14732012024**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

**TAHUN 2024**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI  
KOTA SORONG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Sorong Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh

**Ikrima Dianti Istiqomah**

**14732012024**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG  
TAHUN 2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI  
KOTA SORONG**

**NAMA : IKRIMA DIANTI ISTIQOMAH**  
**NIM : 14732012024**

**Telah disetujui tim pembimbing**

**Pada 27 Juli 2024**

**Pembimbing I**

**Adinda Shofia, S.Psi., M.A.**  
**NIDN. 1402109302**



.....

**Pembimbing II**

**Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.**  
**NIDN. 1419099401**



.....

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI KOTA SORONG**

**NAMA** : IKRIMA DIANTI ISTIQOMAH

**NIM** : 14732012024

**WAKTU PENELITIAN** : 20 April 2024 – 24 Juli 2024

Skripsi ini telah disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora  
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong  
Pada: 12 Agustus 2024

**Dewan Penguji Skripsi  
Pembimbing Skripsi**

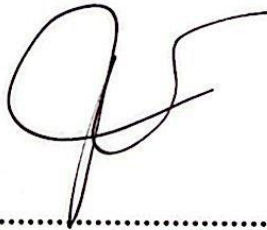
**Adinda Shofia, S.Psi., M.A.**  
NIDN. 1402109302



.....

**Ketua Penguji**

**Tri Permata Sari, M.Psi., Psikolog.**  
NIDN. 1430118901



.....

**Anggota Penguji**

**Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog.**  
NIDN. 1415079701



.....

Sorong, Senin 12 Agustus 2024

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora**



**Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.**  
NIDN. 141909940

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ikrima Dianti Istiqomah  
NIM : 14732012024  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ekonomi Bisnis dan Humaniora  
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong  
Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional Pada Gen Z Di Kota Sorong

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka. Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Sorong, 12 Agustus 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.**  
NIDN. 1410029101

Yang menyatakan



**Ikrima Dianti Istiqomah**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Kuncinya, libatkan Allah dalam setiap persoalan apapun.

وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

*“Aku menyerahkan urusanku kepada Allah”*

*“future is number one, but my heart is still WE ARE ONE. Keep fighting until I can be part of the EXObar and stand right in front of Chanyeol and all my idols”*

### Ikrima D.I

*“Untuk menggapai apa yang kamu inginkan, kamu harus terus mengejar dan berjuang untuk mewujudkannya. Kemudian pada saat yang sama jaga dirimu dan kesehatanmu”*

### Park Chanyeol

*“For My Future Self, tidak apa jika kamu belum menjadi seperti apa yang kamu inginkan. Karena aku akan selalu menjadi yang paling menyayangi dan mendukungmu. Jadi bagaimana? Bisakah setiap hari kamu mengatakan bahwa kamu menghargai dan mencintaiku ?”*

### (Hello Me)

---

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur kepada Allah SWT atas kesabaran, kesehatan serta kemampuan yang diberikan sehingga mampu penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik di waktu yang tepat.

*Karya sederhana ini kupersembahkan untuk*

Pertama untuk kedua orang tuaku tersayang, ayah dan juga ibuku yang telah menghadirkan sosok Ikrima Dianti Istiqomah di dunia ini, tentunya aku mempertaruhkan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya. Terima kasih segala banyak memberikan kasih sayang, memenuhi segala kebutuhan, menjagaku hingga saat ini hingga aku berhasil menyelesaikan pendidikanku di bangku perkuliahan. Terima kasih selalu menyelipkan namaku di tiap doa sehingga anakmu ini mampu melewati semuanya. Terimakasih untuk segala motivasi, nasihat, mendukung segala cita-cita agar anakmu ini menjadi pribadi yang lebih baik.

## ABSTRAK

### PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA GEN Z DI KOTA SORONG

Ikrima Dianti Istiqomah | 14732012024  
Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora  
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Kondisi mental merupakan salah satu dimensi dari konsep sehat mental yang tidak dapat dikesampingkan. Gen z menjadi kelompok individu yang paling muda pada masa ini dan memiliki pengetahuan tinggi, namun mereka sangat rawan terkena masalah kesehatan mental karena cenderung ketergantungan dengan aktivitas di internet dan media sosial. Perilaku pencarian bantuan psikologis profesional merupakan langkah penting dalam mengelola kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada gen z di Kota Sorong. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ)*, skala dukungan sosial, dan skala perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah 288 responden di Kota Sorong dengan teknik analisis yaitu analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian yang didapat yaitu didapatkan skor signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan social berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen Perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Literasi Kesehatan mental dan dukungan social juga berperan dalam meningkatkan sikap mencari bantuan psikologis profesional (Literasi Kesehatan mental :  $p = 0,000 < 0,05$  ; Dukungan Sosial :  $p = 0,000 < 0,05$ )

**Kata kunci :** Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional

**Abstrack :** *Mental condition is one dimension of the concept of mental health that cannot be ruled out. Gen Z is the youngest group of individuals at this time and has high knowledge, but they are very vulnerable to mental health problems because they tend to be dependent on activities on the internet and social media. Professional psychological help-seeking behavior is an important step in managing mental health. The aim of this research is to determine the influence of mental health literacy and social support on the behavior of seeking professional psychological help among Gen Z in Sorong City. The research instrument consisted of the Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ) scale, social support scale, and professional psychological help-seeking behavior scale. This research used a quantitative approach with a total of 288 respondents in Sorong City with an analysis technique, namely multiple linear regression analysis. The research results obtained were a significance score of  $0.000 < 0.05$ . Thus, it can be concluded that mental health literacy and social support simultaneously influence the dependent variable of professional psychological help-seeking behavior. Mental Health Literacy and social support also play a role in increasing attitudes towards seeking professional psychological help (Mental Health Literacy:  $p = 0.000 < 0.05$ ; Social Support:  $p = 0.000 < 0.05$ )*

**Keyword :** *Mental Health Literacy, social support, Professional Psychological Help-Seeking*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional pada Gen Z di Kota Sorong”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Tanpa pertolongan-Nya tentunya tidak dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafa’atnya di akhirat nanti

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis. Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan serta mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan sepadan kepada:

1. Teristimewa kepada dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ayahanda Wardani, S.Pd. dan pintu surgaku tercinta Ibunda Haryanti, S.Tp. Teruntuk ibunda tercintaku yang selalu memotivasiku untuk menjadi sosok perempuan yang kuat, penyayang, dan kesabaran yang tinggi. Teruntuk ayahanda, terima kasih atas tiap tetes keringat dalam setiap langkah mencari nafkah untuk kebutuhan finansial penulis selama ini. Dua sosok yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas kepercayaan dan dukungannya kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan kuliah. Sebagai tanda bakti dan hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga yang hanya dapat ku balas dengan karya dalam penyelesaian masa studiku ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia. Sehat-sehatlah selalu dan hiduplah lebih lama lagi untuk selalu ada di segala perjalanan dan pencapaian hidup anakmu ini. *I love you more more more*
2. Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong sekaligus Dosen pembimbing II
3. Adinda Shofia, S.Psi., M.A. selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora sekaligus Dosen Pembimbing utama yang telah berkenan memberikan tenaga, waktunya, saran, masukan, dan juga memberikan banyak ilmu dan selalu sabar dalam membimbing peneliti dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Nengsih Sri Wahyuni, S. Sos., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dari awal memasuki bangku perkuliahan hingga akhir semester.



5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan akademik yang sangat bermanfaat bagi penulis
6. Kedua adikku tercinta Musdalifah Zahra Zannafi dan Muhammad Sukron Fadholly yang senantiasa menyemangati.
7. Sahabatku Azzahra Latifatun Nisa, sebagai sosok sahabat sekaligus saudari yang selalu ada untuk penulis selama ini, yang selalu siap sedia menemani penulis *refreshing* untuk menghidupkan penat dan sedihnya
8. Fika Suci Ariska (Fika), Aprilianty Abdullah (Echa), Alm. Siti Munawarah (Muna), Puspa Citra Dwi N.A (Ichano) sebagai kawan baik penulis, terimakasih atas segala bantuan, dukungan, doa dan kebaikan serta cerita adu nasib yang telah kalian berikan kepada penulis dan selalu kebersamai baik suka maupun duka dalam melalui proses perkuliahan penulis, yang saling mengingatkan dan sama-sama berjuang dalam menyusun skripsi ini, serta selalu mengirimkan *reels video* tentang lelahnya mengerjakan skripsi dan indahnya wisuda yang dapat memberikan motivasi dan semangat pada penulis.
9. Seluruh mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang telah menjadi bagian dari perjalanan semasa kuliah dalam suka maupun duka
10. Kepada seluruh member EXO tersayang, Kim Minsoek (Xiumin), Kim Junmyeon (Suho), Zhang Yixing (Lay), Byun Baekhyun, Kim Jongdae (Chen), Park Chanyeol, Do Kyungsoo, Kim Jong in (Kai), Oh Sehun telah menjadi *idol* yang selalu menghibur penulis dikala penulis merasa kehilangan semangat dengan musik dan konten yang diberikan. Terima kasih telah mengisi masa muda penulis menjadi lebih berwarna dan secara tidak langsung menjaga mental penulis. *See you in the future love*
11. *Blackpink, NCT, Stray Kids*, dan idola penulis lainnya dalam karya lagu-lagunya yang selalu menemani dan memberikan *power* penulis saat proses mengetik skripsi ini
12. Seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penulis menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu
13. Ikrima Dianti Istiqomah, ya! *My self!*. Apresiasi sebesar-besarnya kepada diriku karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta selalu menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidaklah mudah. Terima kasih selalu karna memilih tetap bertahan dan merayakan dirimu sendiri. Terima kasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup, tetap semangat! Berbahagialah dimanapun kamu berada. *I love me so much*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I .....	14
PENDAHULUAN .....	14
A. Latar Belakang .....	14
B. Rumusan Masalah .....	18
C. Tujuan Penelitian .....	18
D. Manfaat Penelitian .....	18
BAB II .....	19
TINJAUAN PUSTAKA .....	19
A. Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional .....	19
1. Definisi Perilaku Bantuan Psikologis Profesional .....	19
2. Aspek Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional .....	20
3. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Pencarian bantuan Psikologis Profesional .....	21
B. Literasi Kesehatan mental .....	21
1. Definisi Literasi Kesehatan mental .....	22
2. Aspek Literasi Kesehatan Mental.....	22
3. Faktor Yang Memengaruhi Literasi Kesehatan Mental .....	23
C. Dukungan Sosial .....	24
1. Definisi Dukungan Sosial.....	24
2. Aspek Dukungan Sosial .....	25
3. Faktor yang memengaruhi Dukungan Sosial.....	25
D. Hubungan Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, dan Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional.....	26

E. Kerangka Berpikir.....	27
F. Hipotesis .....	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Identifikasi Variabel.....	28
C. Definisi Operasional .....	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
E. Subjek Penelitian .....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Instrumen Penelitian .....	29
H. Prosedur dan Analisis Data .....	30
BAB 4.....	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Data Demografi.....	31
B. Uji Asumsi Klasik.....	32
C. Uji Hipotesis .....	36
D. Pembahasan .....	41
BAB V.....	48
Kesimpulan dan Saran .....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data demografi jenis kelamin .....	31
Tabel 2 Data demografi usia subjek .....	31
Tabel 3 Data demografi pendidikan sedang di tempuh .....	32
Tabel 4 Data riwayat penggunaan layanan psikologis profesional .....	32
Tabel 5 Uji Normalitas .....	33
Tabel 6 Uji Multikonealitas .....	33
Tabel 7 Uji Heteroskedastisitas .....	34
Tabel 8 Uji linearitas X1 terhadap Y .....	35
Tabel 9 Uji linearitas X2 terhadap Y .....	35
Tabel 10 Uji Autokorelasi.....	36
Tabel 11 Uji Regresi (Uji F) .....	36
Tabel 12 Uji Parsial (Uji T) .....	37
Tabel 13 Uji Koefisien Determinasi.....	37
Tabel 14 Sumbangan Efektif Antar Variabel .....	38
Tabel 15 Hasil analisis variabel x terhadap y.....	39
Tabel 16 Hasil analisis berdasarkan data demografi .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	27
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print dan Skala Mental Health Literacy Quistionary Sebelum Di Uji Coba .....	57
Lampiran 2 Blue Print dan Skala Social Support Sebelum Di Uji Coba .....	60
Lampiran 3 Blue Print dan Skala Profesional Hellp Seeking Sebelum Di UJi Coba.....	63
Lampiran 4 Blue Print dan Skala Mental Health Literaci Quistionary Setelah Di UJi Coba.....	65
Lampiran 5 Blue Print dan Skala Social Suport Setelah Di Uji Coba .....	67
Lampiran 6 Blue Print dan Skala Profesional Help Seeking Setelah Di Uji Coba .....	70
Lampiran 7 Hasil Uji Aiken's Skala Mental Mealth Literacy Quistionary .....	72
Lampiran 8 Hasil Uji Aiken's Skala Social Support.....	73
Lampiran 9 Hasil Uji Aiken's Skala Profesional Help Seeking .....	74
Lampiran 10 Ekspert Judgement Para Ahli.....	75
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Mental Health Literacy Quistionary .....	79
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Social Support .....	80
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Profesional Help Seeking.....	81
Lampiran 14 Output Spss Data Demografi .....	82
Lampiran 15 Output Spss Uji Asumsi.....	84
Lampiran 16 Output Spss Uji Hipotesis .....	87
Lampiran 17 Output Spss Uji Hipotesis Tambahan .....	87
Lampiran 18 Cek Plagiasi Turnitin .....	91
Lampiran 19 Tabulasi Data Penelitian .....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada beberapa tahun belakangan ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan Gen z. Generasi ini dikenal sebagai kelompok yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial, yang berpotensi mempengaruhi cara mereka merasakan dan mengelola stres, serta mencari bantuan untuk masalah mental yang mereka hadapi. Gen z saat ini merupakan kelompok muda dan berpendidikan tinggi, namun mereka lebih rentan terkena penyakit mental karena sering terpengaruh oleh aktivitas di internet dan media sosial (Bakar & Usmar, 2022). Mengakses layanan psikologis adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Terlepas dari apakah seseorang mengalami gangguan mental serius atau hanya merasa membutuhkan dukungan tambahan, layanan psikologis menawarkan berbagai manfaat, termasuk pencegahan, dukungan emosional, peningkatan kualitas hidup, dan manfaat kesehatan fisik.

Dengan situasi ini, penting untuk Gen z, termasuk persoalan masalah kesehatan mental mereka. Namun, tantangan yang dihadapi oleh mereka adalah rentan terhadap masalah kesehatan mental dan sering sekali menginginkan solusi untuk setiap permasalahan kesehatan mental yang mereka alami (Handayani, 2019). Masalah kesehatan mental yang sering di alami oleh gen z dipengaruhi oleh paparan internet dan sosial media. Gen z, yang dikenal produktif, juga menghadapi risiko gangguan mental akibat penggunaan gadget yang berlebihan. (Surat dkk, 2021)

Selain itu, kurangnya perhatian orang tua terhadap perubahan perilaku yang terjadi pada Gen z menyebabkan mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Masalah sosial dan kurangnya dukungan sosial ini rentan memicu depresi, terutama ketika tidak ada penerimaan diri dan lingkungan (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Gen z sering menghadapi fenomena self-harm, di mana mereka melukai diri sendiri dengan berbagai cara. Masalah ini biasanya timbul dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan baik, keinginan untuk mendapatkan solusi cepat atas masalah, serta pengaruh dari self-diagnosis yang didapat melalui media sosial (Ditha, Puji 2019).

Data tahun 2022 menunjukkan bahwa Gen z merupakan kelompok yang paling banyak melaporkan masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Survei melalui aplikasi Jakpat menunjukkan bahwa 59,1% responden dari Gen z merasa mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, 24,4% responden telah berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater, sedangkan 75,6% lainnya mengaku belum pernah pergi ke psikolog atau psikiater. (DataIndonesia.Id 2023).

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional di usia >15 tahun yakni 11,6%, dengan prevalensi paling tinggi di tingkat

provinsi terdapat di Jawa Barat yakni 20% serta Papua Barat yakni 13,2%. Di Jawa Timur, 0,9% penduduknya mengalami gangguan jiwa berat. Dari data Riskesdas tahun 2013 serta 2018, prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia masing-masing adalah 1,7% dengan 7,0%. Prevalensi paling tinggi di tahun 2013 ada di provinsi Aceh serta DIY yakni 2,7%, sementara yang paling rendah di Kalimantan Barat yakni 0,7%. Di tahun 2018, prevalensi paling tinggi ditemukan di provinsi Bali sebesar 11% dengan yang terendah di Kepulauan Riau yakni 3%. (Riskesdas, 2018).

Dilansir melalui *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022)* sebanyak 34,9% remaja menghadapi masalah mental serta 5,5% remaja mengidap gangguan mental. Melalui jumlah tersebut, hanya 2,6% yang mengakses layanan konseling. Tidak bisa dipungkiri, jumlah penyedia layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas, terutama di Kota Sorong. Sebagian besar masyarakat cenderung menyebut orang dengan gangguan jiwa sebagai "Orang Gila," yang sering kali menyebabkan perlakuan buruk terhadap mereka. Stigma negatif terhadap orang yang mengalami gangguan mental sudah menjadi hal yang umum dalam masyarakat Sari (2022).

Pemahaman dan pengetahuan seseorang tentang konsep kesehatan mental, seperti cara mengenali gejala gangguan kesehatan mental, menemukan sumber bantuan, dan memahami pentingnya perawatan kesehatan mental, dikenal dengan literasi kesehatan mental. Literasi ini sangat penting untuk mengubah sikap dan tindakan seseorang terhadap kesehatan mental. Penelitian memperlihatkan bahwasanya literasi kesehatan mental yang baik dapat mendorong orang untuk mendapatkan bantuan ketika mereka mengalami masalah psikologis. Syafitri dan Kusumaningsih (2021) Literasi kesehatan mental masih baru di kota-kota seperti Sorong. Gen z mungkin gagal mengidentifikasi gejala kesehatan mental dan mencari bantuan yang tepat karena kurangnya informasi dan pendidikan tentang kesehatan mental. Tingkat tinggi gangguan psikologis seharusnya diikuti oleh tingkat mencari bantuan psikologis yang lebih tinggi. Tetapi pada kenyataannya, orang masih menggunakan bantuan psikologis sedikit (Indasah & Ningrum 2023).

Beberapa penelitian terhadap literasi kesehatan mental serta upaya mencari bantuan di Indonesia telah dilaksanakan di waktu yang lalu. Rafal dkk (2018) Ditemukan bahwa beberapa Beberapa faktor yang dapat memengaruhi keinginan individu dalam mencari bantuan adalah literasi kesehatan mental yang rendah, yang mencakup pengetahuan yang kurang, serta kepercayaan diri yang rendah karena sikap negatif terhadap kesehatan mental maupun stigma terhadap pencari bantuan. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan penurunan intensitas pencarian bantuan psikologis profesional. Namun, penelitian oleh Lumaksono (2021) menunjukkan bahwasanya literasi kesehatan mental serta persepsi stigma publik tidak berkontribusi secara signifikan terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis profesional

Rasyida (2019) memperlihatkan terdapat 68,3% responden belum punya pengalaman ke psikolog, beberapa alasan pokok mengapa siswa gagal mendapatkan bantuan yakni minimnya pengetahuan tentang layanan konseling, kurangnya keluarga seras teman yang bisa menawarkan

bantuan, menganggap permasalahan mereka tidak terlalu serius, tingginya biaya konseling, malu berbagi cerita mengenai permasalahan mereka, merasa mereka dapat menyelesaikan permasalahan mereka sendiri, dan malu apabila dilihat orang lain. Figarnia & Ariana (2023) dalam penelitiannya menyatakan tingkat pengetahuan individu mengenai kesehatan mental bisa memperkirakan niat mereka dalam upaya mencari bantuan psikologis. Pengaruh ini sifatnya positif, artinya literasi individu yang semakin tinggi menandakan niat atau intensi mereka dalam mencari bantuan psikologis pun semakin tinggi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Crumb dkk. (2019), saat dewasa muda mengalami masalah kesehatan mental, mereka lebih percaya pada teman serta keluarga mereka atau sumber online. Ini selaras akan penelitian Natalie dkk. (2023) yang memperlihatkan bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan termasuk kecenderungan dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri, ketakutan terhadap hasil diagnosa profesional, rasa enggan akan sumber bantuan, stigma negatif dari orang lain, keyakinan bahwa teman dan keluarga dapat membantu, dan pengalaman buruk dengan sumber bantuan.

Fenomena ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya pengetahuan Ketidakmampuan dalam mengidentifikasi penyakit mental dan kesalahpahaman mengenai kondisi tersebut dapat membuat seseorang lebih cenderung memilih untuk mencari bantuan informal dari orang terdekat daripada memanfaatkan layanan psikologis profesional. (Pickett dkk., 2018). Salah satu contoh fenomena ini adalah banyaknya Gen z yang lebih memilih mencari bantuan melalui internet (self-diagnosis). Sebanyak 32% dari mereka merasa membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah kejiwaan. Masalahnya, 50% dari mereka enggan menemui tenaga kesehatan jiwa. Sebaliknya, Gen z memakai TikTok maupun platform media sosial lain guna mencari informasi tentang kesehatan jiwa. (Kompas, 2022). Internet bisa memberikan penawaran alternatif bantuan yang dirasa lebih diterima secara sosial serta lebih terjangkau, tapi ada risiko ketika percaya hanya pada sejumlah sumber dari internet sebab cukup sulit ditemukan sumber yang terpercaya (Kemenkes, 2022).

Rendahnya literasi kesehatan mental bisa mengakibatkan akan keterlambatan untuk mencari bantuan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penundaan dalam pengobatan, mengurangi kepercayaan pada tenaga profesional meliputi psikiater dan psikolog, serta mengakibatkan seseorang tidak mau menggunakan layanan kesehatan mental. (Falasifah & Syafitri, 2022) dalam penelitiannya didapat bahwa adanya pengaruh positif antara literasi kesehatan mental serta sikap remaja dalam mencari bantuan psikolog, yang mana literasi kesehatan mental yang semakin tinggi, menandakan intensi sikap dalam mencari bantuan psikolog semakin tinggi. Handayani, Ayubi, dan Anshari (2020) memaparkan Tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memacu individu agar lebih bersedia memakai layanan kesehatan jiwa. Di sisi lain, orang dengan rendahnya literasi kesehatan mental biasanya memiliki pemahaman yang salah tentang gangguan mental, dengan begitu mereka lebih cenderung mencari bantuan informal serta menghindari bantuan dari profesional. Sebaliknya, seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi menjadi lebih



memahami gejala-gejala gangguan mental dan memiliki lebih banyak informasi mengenai cara mendapatkan bantuan kesehatan mental yang formal (Amaliah, dkk 2022)

Selain itu, individu memerlukan dorongan sosial sosial dari orang yang berada disekitarnya ketika menghadapi kesulitan. Dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan sosial setiap orang dan memainkan peran krusial dalam mengatasi masalah psikologis. Dukungan sosial juga merupakan faktor tambahan yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan psikologis. Pace dkk, (2018) memaparkan bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya bisa memudahkan upaya mencari bantuan kesehatan mental. Dukungan sosial harus diberikan kepada orang-orang yang lemah mental, dan tingkat dukungan yang dirasakan tinggi meningkatkan peluang mendapatkan bantuan psikologis (Harikhrishna, dkk, 2021).

Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial yakni suatu bentuk penghargaan, perhatian, atau dukungan dari seseorang ataupun sekelompok orang kepada individu yang membuat perasaan nyaman. Kuntjoro (2002) mengartikan dukungan sosial selaku bentuk informasi, saran, bantuan yang nyata, atau perilaku yang diberi sejumlah orang yang dekat dengan individu di lingkungannya. Dukungan ini bisa berbentuk kehadiran atau tindakan yang memberi keuntungan emosional serta berdampak kepada perilaku penerima dukungan.

Penundaan dalam mencari bantuan profesional berdampak pada rendahnya kesadaran akan pentingnya mencari bantuan dari profesional. Perilaku mencari bantuan merupakan bentuk adaptasi dalam proses mengatasi masalah, sebagai usaha untuk memperoleh bantuan atau dukungan eksternal terkait kesehatan mental. Menurut Rickwood dkk. (2005), *help seeking* yakni sebutan yang menggambarkan perilaku aktif seseorang dalam mencari bantuan melalui orang lain. Ini berkaitan dengan komunikasi guna memperoleh saran, pemahaman, pengobatan, informasi, serta dukungan untuk menghadapi permasalahan atau pengalaman yang menyedihkan.

Perilaku mencari bantuan adalah tindakan yang diharapkan dilakukan oleh individu, termasuk diri sendiri, ketika menghadapi kesulitan. Ketika seseorang merasa tidak mampu menangani masalah secara mandiri, mereka seharusnya mencari bantuan. Ini mencakup bantuan formal, seperti layanan konselor, klinik, psikolog, psikiater, dan petugas medis, serta bantuan informal, seperti berbicara kepada orang terdekat, menulis jurnal, meditasi, dan lainnya (Aulia, 2014). Jika masalah psikologis dikesampingkan serta tidak memperoleh penanganan yang tepat, kondisinya bisa memburuk dengan berjalannya waktu dan meningkatkan risiko timbulnya pikiran bunuh diri (Riziana, dkk., 2023). Oleh sebab itu, individu yang mengalami gangguan mental perlu mencari bantuan dari profesional psikologi. Proses mencari bantuan psikologis melibatkan upaya aktif untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental dari para profesional (Morgan dkk., 2003).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan, fenomena pencarian bantuan psikologis profesional menjadi pembahasan yang menarik untuk ditelaah, terutama di Kota Sorong, mengingat layanan kesehatan mental di daerah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan keterkaitan antara literasi kesehatan mental, dukungan sosial, serta sikap

mencari bantuan profesional, peneliti tertarik untuk melakukan studi pada sampel masyarakat Kota Sorong dengan judul penelitian "Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis profesional pada Gen Z di Kota Sorong."

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, selanjutnya rumusan masalah pada penelitian ini yakni bagaimana pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan professional psikologis pada gen z di Kota Sorong

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah guna menganalisis pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada Gen z di Kota Sorong.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan ini bisa memberi wawasan serta sumber literatur baru untuk peneliti lain, serta memperluas pemahaman mereka dalam bidang psikologi klinis yang mana berfokus kepada isu-isu kesehatan mental di masyarakat.
- 2) Hasil penelitian diharapkan ini bisa dijadikan acuan untuk studi-studi selanjutnya terkait topik kesehatan mental masyarakat, meliputi literasi kesehatan mental serta perilaku pencarian bantuan psikologis dari layanan profesional dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **1) Manfaat bagi masyarakat**

Hasil kajian ini diharapkan mampu digunakan sebagai referensi dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental serta sebagai panduan untuk masyarakat yang tengah menghadapi kesulitan atau gejala gangguan mental. Dengan demikian, peneliti berharap masyarakat mampu memanfaatkan temuan penelitian ini guna meningkatkan pemahaman dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka

#### **2) Manfaat bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi serta data bagi berbagai penelitian berikutnya di bidang psikologi, terutama dalam ranah psikologi klinis. Peneliti lainnya di masa depan bisa mengembangkan topik ini lebih lanjut dengan menggunakan metode yang berbeda, menjelajahi topik yang lebih luas, atau menambahkan variabel baru yang relevan dengan isu kesehatan mental

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional**

##### **1. Definisi Perilaku Bantuan Psikologis Profesional**

Menurut Rickwood, dkk (2005) perilaku *help seeking* yakni istilah yang biasa dipakai guna mengarahkan kepada perilaku aktif mencari bantuan melalui orang lain. Hal ini berkaitan akan komunikasi bersama orang lain demi memperoleh bantuan terkait pemahaman, konseling, informasi, saran, dukungan umum, serta pengobatan guna menghadapi permasalahan atau pengalaman menyedihkan. Menurut penelitian Jorm dkk (1997) masalah kesehatan mental tergolong tinggi, tetapi tingkat pencarian bantuan psikologis, terutama di kalangan remaja, masih relatif rendah. Permasalahan psikologis yang tidak ditangani atau dikesampingkan bisa memburuk seiring waktu dan meningkatkan risiko munculnya pikiran bunuh diri (Wilson dkk., 2011). Oleh karena itu, individu yang menghadapi masalah kesehatan mental harus mencari bantuan psikologis untuk mencegah efek negatif jangka panjang dari kondisi tersebut (Rickwood dkk., 2007).

Pencarian bantuan, atau yang dikenal sebagai "*help seeking*," adalah strategi untuk mengatasi masalah yang melibatkan upaya aktif untuk mencari dukungan dari orang lain ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri. Menurut Morgan dkk (2003), pencarian bantuan psikologis adalah tindakan aktif dalam mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Proses ini, atau *professional help-seeking*, mengacu pada usaha seseorang untuk mendapatkan dukungan dari penyedia layanan formal seperti psikolog, psikiater, atau konselor kesehatan mental. (Indasah & Ningrum 2023) diperlukan upaya lebih untuk mengajak masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan mental agar dapat memunculkan perilaku mencari bantuan ke pihak profesional.

Perilaku mencari bantuan dapat dianggap sebagai proses koping yang bertujuan untuk mendapatkan dukungan eksternal guna meminimalisir atau mengatasi masalah kesehatan mental seseorang (Rickwood dkk., 2012). Dengan begitu, penting untuk memahami perilaku ini supaya mampu menyadari bagaimana seseorang bisa menunda atau melakukan tindakan yang merugikan (Kartikasari & Ariana, 2019). Memahami perilaku mencari bantuan diperlukan untuk mengetahui alasan mengapa masyarakat mungkin memilih untuk tidak segera mencari bantuan profesional dan lebih cenderung menunda atau mengambil tindakan lain terkait kondisi kesehatan mental mereka. Berdasarkan definisi tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa mencari bantuan psikologis adalah upaya seseorang untuk mendapatkan dukungan sebagai cara untuk menghadapi masalah kesehatan mental dengan memanfaatkan layanan psikologis formal, seperti psikolog dan psikiater.

## 2. Aspek Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional

Menurut Rickwood, dkk, (2012) terdapat tiga aspek dari perilaku mencari bantuan, yaitu:

### a. Kesiediaan untuk mencari bantuan

merupakan faktor utama dalam perilaku mereka dalam mencari dukungan. Jika individu menunjukkan niat untuk mencari bantuan bagi masalah yang mereka alami, ini menandakan bahwa mereka siap menghadapi stigma dari lingkungan sosial yang sering kali dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan mental.

### b. Pemilihan mendapatkan bantuan

Pemilihan untuk mendapatkan bantuan dapat dikategorikan berdasarkan sumber bantuan dan jenis bantuan yang tersedia. Hal ini berguna bagi individu yang menghadapi masalah psikologis dalam menentukan dari mana mereka bisa mendapatkan dukungan. Selain itu, proses ini juga memungkinkan untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan individu mengenai perilaku mencari bantuan serta pandangan mereka terhadap keluhan psikologis dan gangguan mental yang mereka alami. Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik biasanya akan lebih cenderung mencari bantuan terlebih dahulu dari teman sebaya atau keluarga, meskipun mereka juga mungkin akan mencari sumber bantuan yang lebih formal jika diperlukan. Berikut di bawah ini penjabaran pemilihan mendapatkan sumber bantuan yang dibagi mencari dua jenis, yaitu:

- 1) Sumber yaitu cara yang dilakukan untuk mendapatkan bantuan dapat dilihat dari tingkat keahlian si pemberi bantuan, yaitu:
  - a. Bantuan sumber formal yaitu layanan kesehatan mental dari ahli profesional seperti psikolog dan psikiater
  - b. Bantuan sumber semi-formal yaitu penyedia layanan yang tidak memiliki peran khusus dalam memberikan layanan kesehatan mental seperti supervisi, akademisi, pelatih, konselor, dan lainnya.
  - c. Bantuan sumber informal yaitu dukungan sosial yang tidak formal seperti teman, pasangan hidup, orang tua, ahli agama, dukun, dan lainnya
  - d. Bantuan sumber pertolongan oleh diri sendiri (*self help*) yaitu sumber- sumber yang dicari secara mandiri misalnya: Instagram, Youtube, Tiktok, jurnal, dan lainnya
- 2) Jenis dukungan nyata yang diterima meliputi berbagai bentuk bantuan, tidak terbatas pada hal-hal tertentu, yaitu:
  - a. Dukungan Instrumental: Bantuan praktis seperti bantuan finansial atau transportasi.
  - b. Dukungan Informasi: Penyediaan informasi atau rujukan terkait pengobatan untuk masalah kesehatan mental.
  - c. Dukungan Afiliasi: Dukungan yang diberikan oleh teman atau kelompok sebaya.

- d. Dukungan Emosional: Bantuan untuk meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan pribadi.
  - e. Pengobatan: Terapi atau layanan profesional khusus untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Alasan memilih sumber bantuan
- c. Alasan memilih bantuan

Individu pasti mempunyai suatu alasan yang beragam dalam melakukan perilaku mencari bantuan karena sudah mengetahui permasalahan yang tengah dilalui serta yang akan dilewati kedepannya sehingga munculah solusi dari permasalahan yang diperlukan secara tepat.

### 3. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Pencarian bantuan Psikologis Profesional

Sejumlah faktor yang memberi pengaruh pada perilaku mencari bantuan dilansir oleh Rickwood, dkk (2005) yaitu:

a. Kompetensi Emosional.

Tingkat kompetensi emosional yang seseorang miliki dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam mencari bantuan. Individu dengan kompetensi emosional yang rendah cenderung menghadapi kesulitan dalam mencari dukungan, sementara mereka yang punya kompetensi emosional yang lebih tinggi akan lebih mampu mengenali masalah yang dihadapi serta lebih proaktif dalam mencari bantuan, baik dari sumber informal maupun formal

b. Sikap Positif pada Pengalaman

Penilaian seseorang terhadap pengalaman masa lalu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencari bantuan. Pengalaman negatif di masa lalu dapat menjadi penghalang dalam mencari bantuan profesional, sementara pengalaman yang positif cenderung mendorong individu untuk melakukan perilaku *help seeking*. Individu yang punya pengalaman positif dengan seorang profesional lebih cenderung untuk berinisiatif mencari bantuan di waktu mendatang. Dengan kata lain, pengalaman masa lalu yang baik dapat memperkuat sikap positif terhadap upaya pencarian bantuan di masa mendatang.

c. Pengaruh Sosial dalam mencari bantuan.

Pengaruh sosial berperan penting pada perilaku mencari bantuan. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar dapat memberikan dorongan bagi individu untuk mencari bantuan. Tekanan sosial dari lingkungan berdampak signifikan pada perilaku *help seeking*. Orang tua, misalnya, memiliki pengaruh besar pada anak-anak maupun remaja terkait mencari bantuan di kehidupan mereka. Selain orang tua, dukungan dari sahabat, teman, serta lingkungan sosial yang lain juga berperan untuk mendorong seseorang untuk mencari bantuan.

d. Membangun Kepercayaan dalam Hubungan

Perilaku mencari bantuan memperlihatkan bahwasanya orang lebih cenderung mencari dukungan dari keluarga maupun sejumlah teman mereka untuk permasalahan pribadi serta emosional dibandingkan dengan sumber bantuan lainnya, karena terdapat kepercayaan yang sudah terjalin dalam hubungan dengan lingkungan keluarga dan teman terdekat.

e. Literasi kesehatan mental

Bahwa tingginya pengetahuan individu mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan meningkatnya perilaku mencari bantuan pada individu.

## **B. Literasi Kesehatan mental**

### **1. Definisi Literasi Kesehatan mental**

Menurut Jorm et al. (1997), istilah literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan tentang keadaan kesehatan mental diri sendiri. Konsep ini melibatkan pemahaman serta keyakinan mengenai kesehatan mental yang mendukung individu dalam mengidentifikasi, mengatur, serta mencegah gangguan mental. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan untuk mengenali masalah kesehatan mental, memahami penyebab dan faktor risikonya, serta mengetahui sumber bantuan yang tersedia. Pengetahuan ini penting untuk deteksi dini gangguan mental dan mendorong tindakan yang tepat untuk mencari bantuan (Furnham & Hamid, 2014). Literasi kesehatan mental ialah pengetahuan yang berguna untuk kesehatan mental pribadi, yang meliputi pemahaman tentang gangguan mental, cara efektif dalam mengatasi permasalahan ringan sampai sedang, kemampuan dalam memberi pertolongan pertama kepada orang lain, dan cara mengakses layanan kesehatan mental (Jorm, 2012).

Jorm memaparkan, literasi kesehatan mental tidak sekadar tentang mempunyai suatu pengetahuan terkait kesehatan mental, tapi lebih membahas terkait bagaimana pengetahuan itu bisa dikaitkan kemungkinan perilaku yang bisa menjadi keuntungan untuk kesehatan mental orang lain atau diri sendiri. (Jorm, 1997) Dinyatakan bahwasanya masyarakat menjadi lebih bisa melakukan deteksi terhadap gangguan mental serta mengelola kesehatan mental mereka dengan cara efektif jika mereka memiliki pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental. Literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan tentang efektivitas perawatan dan kesadaran tentang bagaimana mencari bantuan.

Berdasarkan berbagai definisi tentang kesehatan mental yang ada, literasi kesehatan mental adalah pengetahuan tentang efektivitas perawatan serta kesadaran dalam mencari bantuan, termasuk mengenali gejala gangguan mental. Pengetahuan ini tidak hanya membantu individu dalam menyadari masalah kesehatan mental mereka sendiri, namun juga memungkinkan mereka dalam membantu orang lain mengenali serta mencegah gangguan mental di masa depan, serta memilih perawatan yang tepat bagi masalah kesehatan mental yang ada.

## 2. Aspek Literasi Kesehatan Mental

Jorm (2000) menjelaskan sejumlah elemen penting pada literasi kesehatan mental, yang terdiri dari

### a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan di sini berarti kemampuan dalam mengidentifikasi gangguan mental, termasuk pemahaman tentang jenis-jenis gangguan, penyebab serta faktor risikonya, serta pengetahuan tentang bagaimana cara mendapatkan bantuan dari layanan kesehatan dan profesional untuk penanganan yang tepat..

### b. Kepercayaan (*Belief*)

Kepercayaan adalah keyakinan individu akan kemampuan tenaga kesehatan profesional dalam menangani masalah kesehatan mental. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa masyarakat cenderung memiliki pandangan positif terhadap penindakan masalah mental dengan konseling dan terapi psikologis.

### c. Sikap (*Attitude*)

Sikap dalam literasi kesehatan mental berhubungan dengan bagaimana seseorang mengatasi stigma negatif terhadap gangguan mental serta keinginan dalam mencari bantuan. Aspek ini melibatkan usaha dalam menyadari terdapat gangguan mental serta sikap terbuka untuk mencari bantuan guna mengatasi masalah tersebut.

## 3. Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental

Ada lima faktor yang memengaruhi literasi kesehatan mental dikemukakan oleh (Wang dkk 2013), yaitu:

### a. Usia

Usia dapat memengaruhi seberapa terbuka individu dalam mencari informasi dan mengeksplorasi fakta. Semakin dewasa usia seseorang dan semakin banyak pengalaman yang dimiliki, biasanya mereka akan lebih terbuka dan yakin dalam mengolah literasi kesehatan yang mereka peroleh. Namun, seiring bertambahnya usia, individu mungkin mengalami penurunan kemampuan berpikir, kesulitan dalam memperoleh pengetahuan baru setelah pendidikan terakhir, serta penurunan dalam kemampuan sensoris yang memengaruhi kemampuan membaca dan memahami informasi tentang kesehatan mental

### b. Bahasa

Bahasa memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang memperoleh informasi tentang literasi kesehatan mental melalui membaca, menulis, berpikir kritis, dan membuat keputusan. Selain itu, bahasa adalah alat komunikasi yang memungkinkan individu untuk menyampaikan stigma atau pendapat mereka secara langsung atau tidak langsung, berdasarkan pengamatan mereka terhadap kondisi yang dianggap berbeda.

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan determinan literasi kesehatan berdasarkan karakteristik (biologis dan fisiologis), peran, tanggung jawab, serta atribut lainnya antara pria dan wanita yang dibangun secara sosial.

d. Pendidikan

Pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami, memperoleh, dan menginterpretasikan informasi, termasuk informasi tentang kesehatan mental. Tingkat pendidikan berkontribusi pada sikap, perilaku, dan gaya hidup individu. Selain itu, pendidikan membentuk keterampilan yang diperlukan untuk pembelajaran kesehatan mental, seperti keterampilan membaca beragam sumber informasi kesehatan mental dan memakai interne

e. Akses informasi kesehatan

Teknologi informasi yakni salah satu sarana utama untuk menyebarkan informasi kesehatan, dan akses seseorang terhadap teknologi informasi memengaruhi literasi kesehatan mereka. Kemajuan dalam teknologi informasi mempermudah individu untuk mengakses literasi kesehatan mental, membuat informasi ini lebih tersedia dan dapat diakses dengan lebih mudah.

## C. Dukungan Sosial

### 1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial bisa diperlihatkan melalui pemberian pertolongan atau bantuan berbentuk dukungan opini, materi, atau perilaku pada seseorang yang punya relasi yang dekat dengan subjek hingga subjek merasa bernilai diperhatikan, serta dicintai (Sarafino, 1994). Taylor dkk. (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang memberikan rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan ini berasal dari jaringan komunikasi maupun kewajiban timbal balik antara individu dengan pasangan, orang tua, teman, kerabat, serta jaringan sosial di masyarakat.

Sarafino & Smith (2017) menyebutkan bahwa dukungan sosial yakni penghargaan, perhatian, atau bantuan dari kelompok atau seseorang yang mengakibatkan individu merasakan kenyamanan. Sedangkan Kuntjoro (2002) mendefinisikan dukungan sosial selaku informasi verbal atau nonverbal, bantuan nyata, saran, atau tindakan yang diberi oleh sejumlah orang dekat di lingkungan sosial peserta, yang memberikan keuntungan emosional atau memengaruhi perilaku penerimanya. Dalam konteks ini, dukungan sosial memberikan rasa lega emosional melalui perhatian, saran, atau pengalaman positif bagi penerima dukungan. Pace dkk. (2018) memaparkan bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya bisa mempermudah proses pencarian bantuan untuk kesehatan mental. Sebaliknya, kekurangan dukungan sosial dapat membuat seseorang enggan mencari bantuan dari seorang psikolog.



Dari penjabaran tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya dukungan sosial mencakup berbagai bentuk perhatian, baik berupa materi, informasi, atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu dengan hubungan emosional yang dekat. Tujuan dari dukungan sosial adalah untuk membuat individu merasa aman, disayangi, dihargai, dan merasa memiliki nilai.

## 2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2017) memaparkan, dukungan sosial memiliki lima aspek, yakni:

- a. Dukungan informasi yaitu suatu dukungan yang diberikan dalam bentuk pemberian umpan balik, nasihat, saran ataupun arahan terkait apa yang dilakukan individu
- b. Dukungan emosional ialah suatu bentuk dukungan yang diwujudkan dalam perasaan positif berupa kepedulian ataupun empati terhadap seseorang sehingga memunculkan perasaan nyaman, dicintai, dilibatkan, oleh individu yang terkait.
- c. Dukungan jaringan sosial adalah suatu aktivitas sosial yang dilakukan individu dan digambarkan dalam bentuk hubungan persahabatan.
- d. Dukungan penghargaan (*esteem*) adalah penerimaan positif, dukungan atau persetujuan dengan ide, perasaan individu lain. Dukungan ini berfokus pada suatu ungkapan yang bernilai positif serta penerimaan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan, berarti dan berharga.
- e. Dukungan instrumental adalah suatu dukungan yang diberikan berbentuk bantuan secara langsung meliputi barang atau jasa kepada orang lain.

## 3. Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Stanley (2007) memaparkan, sejumlah faktor yang memberi pengaruh pada dukungan sosial yakni:

### a. Kebutuhan sosial

Kebutuhan untuk sebuah pengakuan sehingga individu dapat memperoleh penghargaan. Ketika individu memiliki aktualisasi diri yang baik maka masyarakat akan lebih mengenalnya daripada dengan individu yang tidak bersosialisasi dalam masyarakat. Oleh karena itu individu yang memiliki aktualisasi diri yang baik akan memiliki kecenderungan mengingkingkan pengakuan dalam kehidupan masyarakat.

### b. Kebutuhan psikis

Suatu perasaan ingin tahu, perasaan aman, terlindungi dan tentram serta perasaan religius, yang akan terpenuhi atau tercukupi dengan bantuan individu lain. Apabila seseorang sedang berada dalam masalah yang ringan ataupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial untuk memenuhi kebutuhan psikisnya

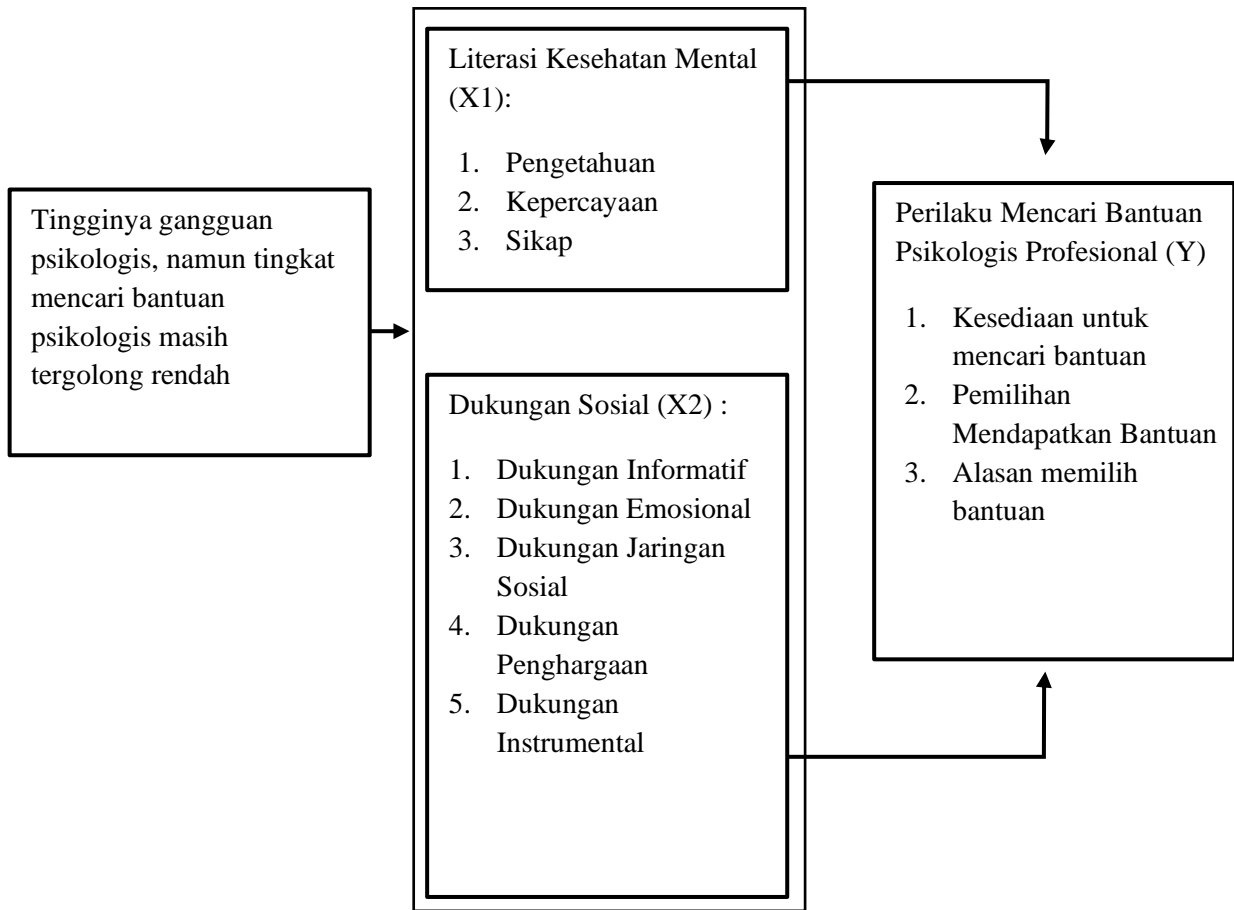
### c. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik yaitu sandang, pangan, maupun papan. Ketika kebutuhan fisik seseorang tidak terpenuhi menandakan orang tersebut akan merasa kurang memperoleh dukungan sosial.

#### **D. Hubungan Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, dan Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional**

Dalam konteks kesehatan mental, literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Literasi kesehatan mental, yang mencakup pengetahuan dan pemahaman mengenai gangguan mental serta strategi penanganannya, berperan penting dalam meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari bantuan profesional. Penelitian oleh Reavley dan Jorm (2020) menunjukkan bahwa Gen z dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik lebih mungkin untuk mengidentifikasi kebutuhan mereka dan mencari layanan kesehatan mental. Selain itu, dukungan sosial juga berperan penting. Penelitian oleh Mendenhall, dkk. (2022) menekankan bahwa dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, dapat mengurangi stigma dan meningkatkan kenyamanan individu dalam mencari bantuan psikologis. Dukungan sosial menyediakan lingkungan yang mendukung dan memberikan dorongan yang diperlukan bagi individu untuk mengambil langkah proaktif dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Penelitian oleh Zhang, dkk. (2023) menegaskan bahwa Gen z yang memiliki dukungan sosial yang positif dan literasi kesehatan mental yang memadai lebih cenderung mencari bantuan profesional secara lebih dini dan efektif. Bersama-sama, literasi kesehatan mental yang memadai dan dukungan sosial yang efektif dapat menentukan sejauh mana seseorang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental, serta meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan bantuan yang diperlukan.

### E. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

### F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yakni terdapat pengaruh Literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada gen z di Kota Sorong

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Metode penelitian yang dipergunakan yaitu metode penelitian kuantitatif, yakni analisis predictor 2 variabel. Metode penelitian analisis prediktor untuk menemukan besaran sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung, yaitu besaran variabel literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap variabel perilaku pencarian bantuan psikologis profesional.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Penelitian ini memakai variabel bebas (*independen*) serta variabel terikat (*dependen*). Identifikasi variabel bisa dilihat seperti berikut:

- 1) Variabel  $X_1$  : Literasi Kesehatan mental
- 2) Variabel  $X_2$  : Dukungan Sosial
- 3) Variabel Y : Perilaku Pencarian Bantuan Layanan Psikologis Profesional

#### **C. Definisi Operasional**

##### **1. Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional**

(Rickwood, dkk, 2005) Perilaku *help seeking* merujuk kepada tindakan aktif seseorang dalam mencari bantuan dari orang lain untuk mengatasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi. Ini melibatkan proses komunikasi dengan orang-orang di sekitar guna memperoleh bantuan berupa pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, atau dukungan umum dalam menghadapi situasi sulit atau pengalaman yang mengganggu. pencarian bantuan psikologis profesional adalah sebuah upaya atau keputusan individu untuk mencari bantuan dari layanan psikologis formal seperti psikolog atau psikiater sebagai bagian dari strategi untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental yang mereka hadapi. Adapun aspek yang digunakan dalam penelitian yaitu kesediaan untuk mencari bantuan, pemilihan mendapatkan bantuan, dan alasan memilih sumber bantuan.

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

Jorm dkk. (1997) memperkenalkan istilah literasi kesehatan mental untuk menggambarkan pengetahuan tentang kondisi kesehatan mental seseorang. Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman dan kesadaran mendalam mengenai kondisi kesehatan mental, yang meliputi kemampuan untuk mengenali gejala gangguan mental, mengelola, serta mencegah masalah kesehatan mental. Literasi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memahami, menilai, dan menggunakan informasi terkait kesehatan mental untuk membuat keputusan yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mengenali gejala gangguan mental, mencari bantuan yang tepat, serta menerapkan strategi

untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Sejumlah aspek yang menjadi fokus penelitian ini yakni pengetahuan (*knowledge*), kepercayaan (*belief*), dan sikap (*attitude*).

### **3. Dukungan Sosial**

Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, penghargaan, atau bantuan dari seseorang ataupun sekelompok orang kepada individu yang membuat perasaan nyaman. Dukungan sosial yakni segala wujud perhatian, baik berupa informasi, materi, atau perilaku tertentu, yang diberikan pada orang yang berada dalam hubungan emosional yang erat untuk memberikan rasa aman, dicintai, dan cinta kepada pengalaman yang dihargai dan dihargai disebut dukungan sosial. Adapun aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan social, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental.

### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu penelitian ialah waktu berlangsungnya penelitian ini dimulai dari Maret-Juli 2024. Penelitian ini dilakukan kepada gen z yang ada di daerah Sorong, Provinsi Papua Barat Daya yang dilakukan secara *online*.

### **E. Subjek Penelitian**

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random berjumlah 288 orang dengan mempertimbangkan beberapa karakteristik yang akan dijadikan subjek dalam penelitian.

Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu:

- 1) Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan
- 2) Usia 15-25 tahun yang masuk dalam kategori gen z
- 3) Berdomisili di Kota Sorong
- 4) Bersedia menjadi sampel penelitian

### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala, yang terdiri dari skala Literasi kesehatan mental, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Pencarian Bantuan Psikologis Profesional. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan melaksanakan penyebaran kuesioner *online* memakai *google form*. Responden diberi link *google form* yang isinya terkait *informed consent*, data demografis, serta sejumlah aitem dalam alat ukur guna mengukur variabel

### **G. Instrumen Penelitian**

Literasi kesehatan mental diukur melalui *Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ)* yang dikembangkan oleh Wang pada tahun 2013, dengan menggunakan model skala Guttman. Skala ini terdiri dari 20 item yang telah melalui proses validasi dan menawarkan jawaban dalam bentuk Ya/Tidak. Kuesioner ini dirancang berdasarkan tiga aspek yang diidentifikasi oleh Jorm (1997), yakni Pengetahuan, Kepercayaan, dan Sikap. Skala kemudian diadaptasi oleh (Widyana, 2019) kemudian di modifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Setelah dilakukan

uji coba kepada 33 subjek, didapatkan 20 aitem yang valid, dengan koefisien reabilitas (*cronbach's alpha* = 0,879). Peneliti menggunakan skala yang telah di uji coba untuk pengambilan data penelitian.

Dukungan Sosial diukur menggunakan Alat ukur yang terdiri dari 25 item yang disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2017). Adapun aspek dukungan sosial yakni: Dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Oleh Aini (2022) kemudian di modifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala dukungan sosial ini disusun berdasarkan skala Likert dengan empat jenjang penelitian yakni STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), serta SS (sangat sesuai). Setelah dilakukan uji coba kepada 33 subjek, didapatkan 25 aitem yang valid, dengan koefisien reabilitas (*cronbach's alpha* = 0,735 ). Peneliti menggunakan skala yang telah di uji coba untuk pengambilan data penelitian.

Perilaku pencarian bantuan psikologis profesional diukur menggunakan alat ukur yang disusun oleh Widyanta (2022) terdiri dari 20 item yang telah dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang menurut Rickwood, Thomas, dan Bradford (2012) yaitu meliputi: kesediaan mencari bantuan, pemilihan mendapatkan bantuan, dan alasan memilih sumber bantuan. Skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan empat jenjang penelitian meliputi STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), serta SS (sangat sesuai). Setelah dilakukan uji coba kepada 33 subjek, didapatkan 20 aitem yang valid, dengan koefisien reabilitas (*cronbach's alpha* = 0,701). Peneliti menggunakan skala yang telah di uji coba untuk pengambilan data penelitian.

Sebelum skala disebarkan pada sampel, skala telah divalidasi isi oleh ahli untuk menilai kesesuaian antara aitem, indikator dan aspek yang akan diukur. Validasi isi dilakukan oleh 3 validator dengan memberi skor untuk masing- masing aitem berdasarkan kesesuaian aitem dengan konteks penelitian. Kemudian skor dari validitas isi dianalisis menggunakan metode *Aiken's V* untuk melihat layak atau tidak nya aitem untuk digunakan. Berdasarkan hasil uji validitas dari validator dengan menggunakan bantuan software *Microsoft Excel*, menunjukkan bahwa seluruh aitem dari instrumen penelitian dikatakan lolos pada uji *Aiken'V* karena seluruh aitem mempunyai nilai kategori tinggi

## **H. Prosedur dan Analisis Data**

Analisa data yang dipergunakan pada penelitian ini yakni regresi linear berganda. Analisis regresi linear berganda adalah Regresi linear berganda ialah bentuk analisis statistik yang mana mana lebih dari satu variabel *independen* dipakai guna memprediksi variabel *dependen*. Analisis ini melibatkan dua prediktor untuk mengukur pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel terikat. Prediktor yang dimaksud adalah variabel bebas Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap variabel terikat yakni Perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Dalam menganalisis data peneliti memanfaatkan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) for Windows Release versi 26.

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Data Demografi

Berdasarkan analisis data yang sudah diselenggarakan, didapati data demografi dari subjek berupa data yang disebarakan peneliti melalui *google form* yang berisikan mengenai usia, jenis kelamin, riwayat penggunaan layanan psikologis, dan pendidikan yang sedang ditempuh subjek sehingga bisa disaksikan bahwasanya :

##### a. Jenis Kelamin Subjek

*Tabel 1 Data demografi jenis kelamin*

		Jenis_Kelamin	
		Jumlah	Percent
Valid	Laki-laki	95	33%
	Perempuan	193	67%
	Total	288	100%

Hasil analisa berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini diketahui bahwa mayoritas subjek lebih dominan kepada perempuan sebanyak 193 subjek (67%) dan yang erjenis kelamin laki-laki sebanyak 95 subjek (33%).

##### b. Usia Subjek

*Tabel 2 Data demografi usia subjek*

		Usia	
		Jumlah	Percent
Valid	16 tahun	8	2.8%
	17 tahun	23	8%
	18 tahun	19	6.6%
	19 tahun	21	7.3%
	20 tahun	46	16%
	21 tahun	32	11.1%
	22 tahun	47	16.3%
	23 tahun	39	13.5%
	24 tahun	32	11.1%
	25 tahun	21	7.3%
	Total	288	100%

Hasil analisa berdasarkan rentang usia pada penelitian ini diketahui bahwa usia 16 tahun 8 subjek (2,8%), usia 17 tahun 23 subjek (8%), usia 18 tahun 19 subjek (6,6%), usia 19 tahun 21 subjek (7,3%), usia 20 tahun 46 subjek (16%), usia 21 tahun 32 subjek (11,1%), usia 22 tahun 47 subjek (16,3%), usia 23 tahun 39 subjek (13,5%), usia 24 tahun 32 subjek (11,1%), dan usia 25 tahun 21 subjek (7,3%).

### c. Pendidikan Sedang Ditempuh Subjek

*Tabel 3 Data demografi pendidikan sedang di tempuh*

<b>Pendidikan Sedang Ditempuh</b>			
		Jumlah	Persen
Valid	S1	203	70.5%
	S2	16	5.6%
	SMA	45	15.6%
	Tidak Sekolah	24	8.3%
	Total	288	100.0%

Hasil analisa berdasarkan pendidikan yang sedang ditempuh diketahui bahwa Tidak sekolah terdapat 24 subjek (8,3%), SMA terdapat 45 Subjek (15,6%), S2 terdapat 16 subjek (5,6%), dan S1 terdapat 203 subjek (70,5%)

### d. Riwayat Penggunaan Layanan Psikologis Profesional Subjek

*Tabel 4 Data riwayat penggunaan layanan psikologis profesional*

<b>Mengakses Layanan Psikologis</b>			
		Jumlah	Persen
Valid	Belum Pernah	124	43.1%
	Pernah Online	83	28.8%
	Pernah Secara Langsung	42	14.6%
	Tidak Tertarik	39	13.5%
	Total	288	100.0%

Hasil analisis data mengenai riwayat penggunaan layanan psikologis profesional menunjukkan bahwa 124 subjek (43,1%) belum pernah menggunakan layanan tersebut. Sebanyak 83 subjek (28,8%) telah menggunakan layanan psikologis secara online, 42 subjek (14,6%) pernah mendapatkan layanan psikologis secara tatap muka, dan 39 subjek (13,5%) menyatakan tidak tertarik untuk menggunakan layanan psikologis profesional.

## B. Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Sebelum melaksanakan analisis regresi linear berganda, peneliti harus menguji normalitas data terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data yang digunakan terdistribusi normal. Dalam studi ini, SPSS 26 digunakan untuk menguji normalitas data. Menurut Azwar (2016), tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan, baik dari variabel independen maupun dependen, memiliki distribusi normal. Aturan umum yang digunakan adalah jika nilai  $p > 0,05$ , maka data dianggap terdistribusi normal, sedangkan jika nilai  $p < 0,05$ , data tidak mengikuti distribusi normal (Santoso, 2012).



**Tabel 5 Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		Unstandardized Residual
N		288
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.21884531
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.049
	Negative	-.036
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087 <sup>c</sup>

Menurut tabel hasil uji normalitas tersebut diperoleh hasil yang memperlihatkan data pada penelitian ini punya sebaran yang normal dengan asumsi terpenuhi sebab hasil perhitungan skor signifikansi (2-tailed) yakni  $0,087 > 0,05$ .

## 2. Uji Multikorelasitas

Uji ini ialah bentuk pelaksanaan uji asumsi pada analisis regresi berganda. Asumsi multikorelasitas memaparkan bahwasanya variabel independen wajib terbebas dari gejala multikorelasitas. Dalam melaksanakan pengujian ada atau tidak multikorelasitas, dipergunakan nilai Toleransi atau VIF (*Variance Inflation Factor*). Ketentuan yang dipakai apabila  $VIF > 0,05$ , artinya multikorelasitas bisa dinilai signifikan secara statistik. Sedangkan apabila variabel independen  $< 10$  dengan nilai tolerance  $> 0,1$  artinya tidak terdapat multikorelasitas.

**Tabel 6 Uji Multikorelasitas**

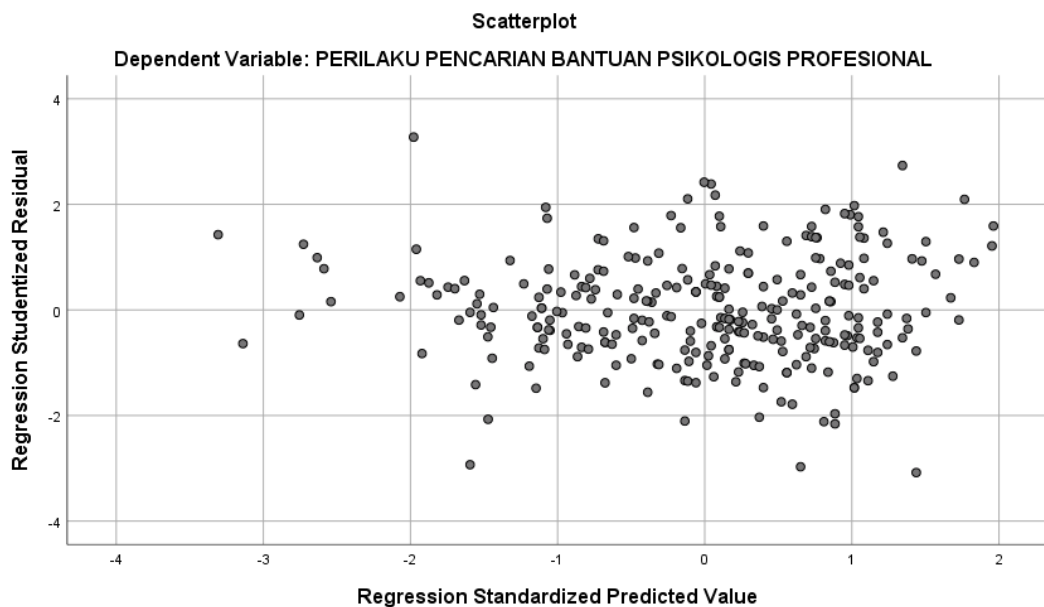
		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
		Unstandardized Coefficients		Std. Error	Beta	Sig.	Collinearity Statistics	
Model		B	Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.703	5.625			.836	.404	
	Literasi Kesehatan Mental	.938	.157	.304	5.987	.000	.985	1.015
	Dukungan Sosial	.212	.027	.394	7.774	.000	.985	1.015

Pada tabel hasil uji multikolinearitas tersebut, diperoleh hasil bahwasanya variabel perilaku mencari bantuan dengan literasi kesehatan mental punya nilai koefisien tolerance =  $0.985 < 1$  dengan nilai koefisien  $VIF = 1.015 < 10$  yang menyatakan bahwa hubungan tidak terdapat multikolinearitas dan variabel perilaku mencari bantuan dengan dukungan sosial memiliki nilai koefisien tolerance =  $0.985 < 1$  dengan nilai koefisien  $VIF = 1.015 < 10$  yang menyatakan bahwa hubungan tidak terdapat multikolinearitas.

### 3. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dirancang guna mengidentifikasi adanya penyimpangan dari asumsi klasik dalam model regresi, khususnya terkait dengan varian residual yang tidak seragam di seluruh data. Asumsi yang harus dipenuhi adalah tidak adanya heteroskedastisitas, dan apabila titik-titik residual menyebar secara acak tanpa pola tertentu, maka model regresi dinyatakan bebas dari masalah heteroskedastisitas.

*Tabel 7 Uji Heteroskedastisitas*



Melihat output Scatterplots tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

- Titik-titik data tersebar secara merata di sekitar angka 0, baik di atas maupun di bawahnya.
- Titik-titik data tidak mengelompok hanya di bagian atas atau bawah grafik.
- Tidak ada pola bergelombang yang menunjukkan penyebaran titik-titik data melebar dan menyempit.
- Penyebaran titik-titik data tidak memperlihatkan pola tertentu.

Oleh karena itu, tidak ada indikasi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi ini, yang menunjukkan bahwa model tersebut memenuhi asumsi yang diperlukan

### 4. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasional menunjukkan hubungan linier atau tidak. Metode pengambilan keputusan untuk uji linearitas yaitu dengan signifikansi  $< 0,05$ , maka hubungan antara dua

variabel linear, dan sebaliknya jika signifikansi  $> 0,05$  maka hubungan antar variabel tidak linear (Priyanto, 2010)

### Hasil Uji Linearitas X1 terhadap Y

*Tabel 8 Uji linearitas X1 terhadap Y*

ANOVA Table			Sum of		
			Squares	F	Sig.
pencarian	Between	(Combined)	1599.972	3.978	.000
bantuan	Groups	Linearity	1342.712	40.060	<b>.000</b>
psikologis		Deviation from	257.260	.698	.740
profesional *		Linearity			
literasi	Within Groups		9217.306		
kesehatam	Total		10817.278		
mental					

Dilihat dari nilai signifikansi di atas antara variabel literasi kesehatan mental terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional memiliki nilai  $0,000 < 0,05$ , maka dapat di asumsikan bahwa literasi kesehatan mental terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional mempunyai hubungan yang linear.

### Hasil Uji Linearitas X2 terhadap Y

*Tabel 9 Uji linearitas X2 terhadap Y*

ANOVA Table			Sum of		
			Squares	F	Sig.
pencarian bantuan	Between	(Combined)	1599.972	3.978	.000
psikologis	Groups	Linearity	1342.712	40.060	<b>.000</b>
profesional *		Deviation from	257.260	.698	.740
literasi kesehatam		Linearity			
mental	Within Groups		9217.306		
	Total		10817.278		

Dilihat dari nilai signifikansi di atas antara variabel dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional memiliki nilai  $0,000 < 0,05$ , maka dapat di asumsikan bahwa dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional mempunyai hubungan yang linear.

## 5. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik autokorelasi atau korelasi yang terjadi antara residual pada saat pengamatan lain pada model regresi. Penelitian ini menggunakan alat uji autokorelasi yaitu uji Run-test. Uji Run-test adalah bagian dari statistik non-parametrik yang dapat digunakan untuk menguji apakah antar residual terdapat korelasi yang tinggi atau tidak. Berikut adalah hasil uji Run-test untuk data pada penelitian ini

*Tabel 10 Uji Autokorelasi*

<b>Runs Test</b>	
	Unstandardize d Residual
Test Value <sup>a</sup>	-.53044
Cases < Test Value	144
Cases >= Test Value	144
Total Cases	288
Number of Runs	139
Z	-.708
Asymp. Sig. (2- tailed)	.479

Data diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) dengan nilai  $0,478 > 0,05$ . Dengan demikian, data yang dipergunakan cukup random sehingga tidak terdapat masalah autokorelasi pada data yang diuji.

## C. Uji Hipotesis

### a. Uji Regresi Simultan (Uji F)

Hasil dari Uji F terlihat dalam tabel ANOVA di output regresi linier berganda SPSS 26 untuk Windows. Uji ini bertujuan untuk menilai dampak gabungan variabel bebas (X) pada variabel terikat (Y).

*Tabel 11 Uji Regresi (Uji F)*

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3000.446	2	1500.223	54.698	.000 <sup>b</sup>
	Residual	7816.831	285	27.427		
	Total	10817.278	287			

Berdasarkan hasil output tersebut diperoleh skor signifikansi  $0,000 < 0,5$ . Oleh sebab itu bisa ditarik kesimpulan bahwasanya variabel independen yang meliputi literasi kesehatan mental (X1) dan dukungan sosial (X2) mempunyai pengaruh secara simultan terhadap variabel dependen Perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y)

**b. Uji Parsial (Uji t)**

Hasil Uji T bisa ditelaah melalui tabel *Coefficients* pada hasil output regresi linier berganda. Uji T ditujukan guna mengetahui sebesar apa dampak variabel bebas (X) pada variabel terikat (Y). Jika nilai sig uji  $p > 0,05$  menandakan tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dan apabila nilai sig uji  $p < 0,05$  menandakan adanya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

**Tabel 12 Uji Parsial (Uji T)**

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.703	5.625			.404
	Literasi Kesehatan Mental	.938	.157	.304	5.987	.000
	Dukungan Sosial	.212	.027	.394	7.774	.000

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi untuk variabel literasi kesehatan mental (X1) yakni  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwasanya literasi kesehatan mental (X1) memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y). Selain itu, variabel Dukungan Sosial (X2) juga menunjukkan nilai signifikansi yakni  $0,000 < 0,05$ , mengindikasikan bahwasanya Dukungan Sosial (X2) mempunyai pengaruh signifikan secara parsial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y).

**c. Koefisien Determinasi**

Hasil dari uji koefisien determinasi bisa ditelaah pada bagian Model Summary dari output regresi linier berganda. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengukur seberapa jauh model regresi dapat menjelaskan variasi dalam variabel dependen (Y) yang dipengaruhi oleh variabel independen (X). Ada beberapa kategori dalam menentukan nilai R-Square, apabila lebih dari 0,67 maka nilai R-Square dikategorikan kuat, jika 0,33 – 0,67 maka nilai R-Square dikategorikan moderat, dan jika 0,19 – 0,33 maka nilai R-Square dikategorikan lemah (Chin, 1998)

**Tabel 13 Uji Koefisien Determinasi**

		<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson	
1	.527 <sup>a</sup>	.277	.272	5.237	1.956	

Berdasarkan tabel model summary, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,277 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental (X1) dan dukungan sosial (X2) berkontribusi sebesar 27,7% terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y) pada Gen Z di Kota Sorong memiliki tingkat pengaruh yang moderat. Sisa 72,3% dari variabilitas perilaku tersebut dipengaruhi sejumlah faktor lainnya yang tidak ditelaah pada penelitian ini.

### Sumbangan Efektif Tiap Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen

Peneliti kemudian ingin mengidentifikasi berapa sumbangan efektif masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen yaitu variabel literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Untuk mengetahui berapa sumbangan efektif masing-masing variabel peneliti menggunakan rumus Rumus Mencari Sumbangan Efektif oleh Sahid

- X1 : Literasi Kesehatan Mental  
 X2 : Dukungan Sosial  
 Y : Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional

Rumus Mencari Sumbangan Efektif

$$SE_{xi} = \text{Beta}_x \times r_{xy} \times 100\%$$

- $SE_{xi}$  : sumbangan efektif komponen x  
 $\text{Beta}_x$  : koefisien regresi  
 $r_{xy}$  : koefisien korelasi

Dari beberapa tabel di output SPSS sudah didapatkan beberapa koefisien yang dapat dimasukkan ke rumus di atas

**Tabel 14 Sumbangan Efektif Antar Variabel**

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi ( $r_{xy}$ )	R Square
X1	0,304	0,352	27,7
X2	0,394	0,432	

$$SE_{\text{Literasi Kesehatan Mental}} = 0,304 \times 0,352 \times 100 \% = 10,7 \%$$

$$SE_{\text{Dukungan Sosial}} = 0,394 \times 0,432 \times 100 \% = 17 \%$$

SE	Nilai
X1	10,7 %
X2	17 %

R Square	27,7 %
----------	--------

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen, didapatkan nilai  $SE_{x1}$  sebesar 10,7% menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental (X1) berkontribusi sebesar 10,7% terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y) pada Gen Z di Kota Sorong. Nilai didapatkan nilai  $SE_{x2}$  sebesar 17% menunjukkan bahwa Dukungan sosial (X2) berkontribusi sebesar 17% terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional (Y) pada Gen Z di Kota Sorong. Sisa 72,3% dari variabilitas perilaku tersebut dipengaruhi sejumlah faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### D. Uji Hipotesis Tambahan

Uji hipotesis tambahan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui lebih rinci dan mendalam mengenai keterikatan baik untuk pengaruh ataupun hubungan antara aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel terikat dengan menggunakan analisis korelasi parsial dengan pengambilan keputusan apabila apabila nilai  $p < 0,05$ . Masing-masing hasil uji hipotesis tambahan diuraikan pada tabel berikut:

##### a. Hasil analisis Aspek Variabel X1 terhadap Variabel Y

*Tabel 15 Hasil analisis variabel x terhadap y*

Aspek	b	t Hitung	t Tabel	Sign
<b>Literasi Kesehatan Mental</b>				
Pengetahuan	0.178	5.395	1.968	
Kepercayaan	0.259	4.575	1.968	P < 0,05
Perilaku	0.177	3.137	1.968	
<b>Dukungan Sosial</b>				
Dukungan_Informatif	0.339	5.061	1.968	
Dukungan_Emosional	0.123	7.196	1.968	P < 0,05
Dukungan_Sosial	0.220	7.430	1.968	
Dukungan_Penghargaan	-0.079	-.814	1.968	.416

Berdasarkan tabel hasil uji analisis hasil analisis regresi parsial aspek dari literasi kesehatan mental dapat dijelaskan bahwa aspek pengetahuan, aspek kepercayaan, dan aspek perilaku memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Aspek dari dukungan sosial yang meliputi aspek dukungan informatif, aspek dukungan emosional, aspek dukungan sosial, dan aspek dukungan instrumental dengan hasil output diperoleh skor signifikansi  $p < 0,05$  memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Hal ini menunjukkan secara parsial semakin meningkat aspek-aspek tersebut maka meningkat perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada gen z di kota sorong.

**b. Hasil Analisis Berdasarkan Data Demografi**

Uji hipotesis tambahan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui lebih rinci dan mendalam mengenai keterikatan baik untuk pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional berdasarkan data demografi dengan menggunakan analisis korelasi passial dengan pengambilan keputusan apabila apabila nilai  $p < 0,05$ . Masing-masing hasil uji hipotesis tambahan diuraikan pada tabel berikut:

*Tabel 16 Hasil analisis berdasarkan data demografi*

	Literasi Kesehatan Mental (X1)		Dukungan Sosial (X2)	
	t	sign	t	sign
<b>Jenis Kelamin</b>				
a. Perempuan	3.308	0,001	6.339	0,000
b. Laki-laki	4.465	0,000	4.617	0,000
<b>Usia</b>				
a. 16-18 Tahun	1.389	<b>0,172</b>	<b>2.886</b>	0,003
b. 19-25 Tahun	6.218	0,000	8.131	0,000
<b>Pendidikan</b>				
a. SMA	1.039	<b>0,305</b>	<b>1.013</b>	<b>0,317</b>
b. S1	4.477	0,000	8.766	0,000
c. S2	4.899	0,000	1.899	0,000
d. Tidak Sekolah	3.488	0,002	0.468	<b>0,645</b>

Berdasarkan tabel hasil uji analisis hasil analisis regresi parsial pada Jenis kelamin terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$

Pada tingkatan usia 16-18 tahun yang termasuk pada remaja akhir dengan perolehan nilai sign  $0,172 > 0,05$  yang artinya literasi kesehatan tidak terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Pada usia 19-25 tahun yang termasuk pada kategori dewasa awal dengan nilai perolehan  $0,000 < 0,05$  yang artinya literasi kesehatan terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Pada variabel dukungan sosial terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua kategori usia tersebut dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ .

Pada tingkatan pendidikan pada jenjang pendidikan SMA tidak terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dengan nilai sign  $0,305 > 0,05$  dan dukungan sosial dengan nilai sign  $0,317 > 0,05$  terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Pada jenjang pendidikan S1 dan S2 terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial yang signifikan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ . Sedangkan pada yang tidak sekolah pada



variabel literasi kesehatan mental terdapat pengaruh yang signifikan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ . Sedangkan untuk dukungan sosial diperoleh nilai sign  $0,645 > 0,05$  yang artinya dukungan sosial tidak terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

## **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional dan pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada gen z di kota Sorong. Berdasarkan uji hipotesis analisis regresi model penuh didapatkan hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  melalui uji regresi stimulan, artinya terdapat pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada gen z di Kota Sorong. Besaran pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional adalah 27,7%, sedangkan 72,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan oleh Rickwood (2005) yakni Literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan pencarian bantuan psikologis. Pengaruh ini sifatnya positif, artinya literasi individu yang semakin tinggi menandakan niat atau intensi mereka dalam mencari bantuan psikologis pun semakin tinggi (Figarnia & Ariana, 2023). Adapun faktor lainnya yakni dukungan sosial, dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan sosial setiap orang dan memainkan peran krusial dalam mengatasi masalah psikologis. Dukungan sosial juga merupakan faktor tambahan yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan psikologis (Harikhrishna, dkk, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan faktor perilaku mencari bantuan dimana penelitian mengungkapkan bahwa adanya pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan pada gen z di kota sorong.

Hasil uji analisis regresi model bertahap pada variabel literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental individu, semakin besar kemungkinan mereka untuk mencari bantuan psikologis profesional saat menghadapi masalah kesehatan mental. Besaran sumbangan efektif pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional adalah 10,7%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Waldmann, dkk (2019) bahwa tingginya literasi kesehatan mental berpengaruh dengan meningkatnya perilaku mencari bantuan. Penelitian lain oleh Novianty dan Hadjam (2017) dijelaskan bahwa adanya literasi kesehatan mental

dapat memengaruhi seseorang untuk mencari bantuan dengan menunjukkan hal apa yang diketahui individu dan menerima tanggapan dari masyarakat mengenai informasi yang didapat.

Vogel et al. (2018) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Akses yang lebih besar ke informasi melalui media sosial dan internet memungkinkan mereka untuk mengenali gejala masalah kesehatan mental dengan lebih cepat. Literasi kesehatan mental yang meningkat di kalangan Gen Z berhubungan langsung dengan kesediaan mereka untuk mencari bantuan psikologis profesional ketika diperlukan. Begitu pula pernyataan figarnia & ariana (2023) menyatakan pengetahuan yang mendalam tentang kesehatan mental mampu mempengaruhi niat seseorang untuk mencari bantuan psikologis, dengan hubungan yang positif artinya, semakin baik pemahaman seseorang tentang kesehatan mental, semakin besar pula keinginan mereka untuk mencari bantuan psikologis.

Penelitian oleh Falasifah dan Syafitri (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan sikap remaja dalam mencari bantuan profesional dari psikolog; semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin besar intensi remaja untuk mencari bantuan tersebut. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan studi oleh Maya (2021) yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik tidak menunjukkan kontribusi signifikan terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis profesional. Hasil penelitian Novianty dan Hadjam (2017) juga sejalan dengan pernyataan-pernyataan sebelumnya, dimana dijelaskan bahwa adanya literasi kesehatan mental dapat memengaruhi seseorang untuk mencari bantuan dengan menunjukkan hal apa yang diketahui individu dan menerima tanggapan dari masyarakat mengenai informasi yang didapat.

Selanjutnya, hasil uji analisis regresi model bertahap pada variabel dukungan sosial dan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat lebih cenderung mencari bantuan psikologis ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Besaran sumbangan efektif pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional adalah 17%. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi hambatan untuk mencari bantuan. Penelitian oleh Brown & Miller (2018) dan Davis dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman dapat mengurangi perasaan stigma dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mencari bantuan profesional. Dukungan sosial membantu individu merasa lebih diterima dan didukung, yang membuat mereka lebih siap untuk menghadapi masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Yustilira (2022), yang mendapatkan bahwa sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional dan persepsi dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap niat remaja untuk mencari bantuan dari seorang profesional. Penelitian lain oleh Fadila, dkk (2020) penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan

sosial, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun praktis, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi hambatan untuk mencari bantuan. Begitu pula Lestari, dkk (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial bisa mempengaruhi keputusan seseorang dalam mencari bantuan psikologis dengan cara yang kompleks. Dukungan sosial yang bersifat informasional dan emosional terbukti lebih efektif dalam mendorong individu untuk mencari bantuan psikologis.

Membahas mengenai uji hipotesis, penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis tambahan yang bertujuan untuk mengetahui secara detail mengenai keterkaitan dan pengaruh antara aspek-aspek variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji regresi parsial, aspek-aspek literasi kesehatan mental (X1) yang memengaruhi aspek dari perilaku mencari bantuan (Y) dengan hasil output diperoleh skor signifikansi  $p < 0,05$  yakni aspek pengetahuan, aspek kepercayaan, dan aspek perilaku memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel perilaku pencarian bantuan psikologis profesional.

Aspek Pengetahuan mencakup pemahaman tentang gejala gangguan mental, penyebab, dan pilihan pengobatan. Pengetahuan yang memadai dapat memengaruhi keputusan Gen Z untuk mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental berhubungan positif dengan perilaku pencarian bantuan (Rickwood dkk., 2018). Gen Z yang memahami gejala gangguan mental dan tahu bahwa perawatan tersedia lebih cenderung untuk mencari bantuan daripada mereka yang tidak memiliki pengetahuan tersebut (Vlaev dkk., 2021). Aspek kepercayaan melihat apabila terdapat kepercayaan yang positif tentang efektivitas terapi dan dukungan kesehatan mental dapat mendorong Gen Z untuk mencari bantuan. Sebaliknya, kepercayaan negatif terhadap efektivitas perawatan kesehatan mental dapat menjadi penghalang (Gulliver dkk., 2021). Penelitian oleh Smith dkk. (2022) menunjukkan bahwa Gen Z yang percaya pada efektivitas terapi profesional lebih cenderung untuk mencari bantuan daripada mereka yang memiliki kepercayaan yang lebih rendah. Selanjutnya aspek perilaku, perilaku sehari-hari seperti rutinitas kesehatan mental, keterlibatan dalam aktivitas yang mengurangi stres, dan pencarian informasi tentang kesehatan mental dapat memengaruhi keputusan untuk mencari bantuan (Eisenberg dkk., 2020).

Hasil uji regresi parsial pada aspek-aspek dukungan sosial (X2) yang memengaruhi aspek dari perilaku mencari bantuan (Y) yakni Aspek dari dukungan sosial yang meliputi aspek dukungan informatif, aspek dukungan emosional, aspek dukungan sosial, dan aspek dukungan instrumental dengan hasil output diperoleh skor signifikansi  $p < 0,05$ . Pada aspek dukungan informatif, dukungan informatif yang baik dapat meningkatkan pengetahuan Gen Z tentang kesehatan mental dan mempercepat keputusan mereka untuk mencari bantuan profesional. Misalnya, studi oleh Rickwood dkk. (2018) menunjukkan bahwa individu yang menerima informasi yang akurat tentang gangguan mental dan perawatan cenderung lebih siap untuk mencari bantuan. Selanjutnya pada aspek dukungan emosional, dukungan emosional yang kuat dari keluarga, teman, atau mentor dapat

membuat Gen Z merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mencari bantuan psikologis. Penelitian oleh Gulliver dkk. (2021) menunjukkan bahwa dukungan emosional yang konsisten meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan isolasi, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional. Aspek dukungan sosial, dukungan sosial mencakup adanya jaringan sosial yang mendukung, yang dapat mencakup teman, keluarga, dan kelompok komunitas. Vlassoff dkk. (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelompok dukungan sosial meningkatkan akses ke informasi dan memfasilitasi pencarian bantuan. Dan aspek dukungan instrumental, dukungan instrumental yang kuat dapat mempermudah Gen Z untuk mencari dan menerima bantuan psikologis. Penelitian oleh Andrews dkk. (2023) menunjukkan bahwa bantuan praktis, seperti bantuan finansial untuk terapi atau bantuan dalam navigasi sistem kesehatan mental, sangat penting untuk mendorong pencarian bantuan, terutama bagi mereka yang mungkin mengalami kendala finansial atau aksesibilitas.

Penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis tambahan yang bertujuan untuk mengetahui secara detail mengenai pengaruh berdasarkan data demografi seperti jenis kelamin, usia dan pendidikan. Uji hipotesis pada kategori jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan menunjukkan terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ . Gen Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menunjukkan perubahan sikap yang signifikan terhadap kesehatan mental dan pencarian bantuan. Gen Z lebih cenderung untuk berbicara secara terbuka tentang kesehatan mental dan mencari bantuan dibandingkan generasi sebelumnya. Penelitian oleh Smith & Jackson (2022) menunjukkan bahwa Gen Z lebih menganggap normal mencari terapi dan menggunakan layanan kesehatan mental, terlepas dari gender mereka.

Hasil analisis berdasarkan usia yang dibagi menjadi dua kategori yakni usia remaja akhir 16-18 tahun dan usia dewasa awal 19-25 tahun. Pada tingkatan usia 16-18 tahun yang termasuk pada remaja akhir pada variabel literasi kesehatan mental dengan perolehan nilai sign  $0,172 > 0,05$  yang artinya literasi kesehatan tidak terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional, dan pada variabel dukungan sosial diperoleh skor sign  $0,003 < 0,05$  yang artinya dukungan sosial terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Martin dkk. (2023) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak selalu diterjemahkan menjadi perilaku pencarian bantuan karena adanya perbedaan dalam kebutuhan individu dan preferensi untuk jenis dukungan. Beberapa remaja mungkin lebih memilih dukungan dari teman sebaya atau keluarga daripada mencari bantuan profesional, meskipun mereka memahami pentingnya terapi.

Pada usia 19-25 tahun yang termasuk pada kategori dewasa awal pada variabel literasi kesehatan mental dengan nilai perolehan  $0,000 < 0,05$  yang artinya literasi kesehatan terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Pada variabel dukungan sosial juga terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua kategori usia tersebut dengan perolehan nilai sign  $0,000 < 0,05$ . Jadi pada usia dewasa awal terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental

dan dukungan sosial pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Davis dkk. (2021), literasi kesehatan mental sering kali mencakup keterampilan dalam mengatasi masalah dan teknik coping. Individu yang memiliki keterampilan ini mungkin lebih mampu mengenali ketika mereka memerlukan bantuan profesional dan lebih siap untuk mencari dukungan ketika mereka menghadapi kesulitan. Penelitian oleh Miller dkk. (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memberikan dorongan dan motivasi untuk mencari bantuan. Ketika individu merasa didukung oleh orang-orang terdekat mereka, mereka mungkin lebih cenderung untuk mencari bantuan psikologis karena merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mengambil langkah tersebut.

Hasil analisis berdasarkan tingkat pendidikan, pada tingkat SMA tidak terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dengan nilai sign  $0,305 > 0,05$  dan dukungan sosial dengan nilai sign  $0,317 > 0,05$  terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Meskipun literasi kesehatan mental umumnya dianggap penting untuk mendorong pencarian bantuan psikologis, ada beberapa alasan mengapa literasi ini mungkin tidak selalu berpengaruh pada perilaku siswa SMA. Harrison, dkk. (2022) mengungkapkan bahwa bahkan dengan literasi kesehatan mental yang baik, akses terbatas ke layanan kesehatan mental di sekolah atau komunitas dapat menghambat pencarian bantuan. Jika siswa tidak memiliki akses yang mudah ke konseling atau terapi, pengetahuan mereka tentang kesehatan mental mungkin tidak mengarah pada tindakan konkret. Dan meskipun dukungan sosial umumnya diharapkan dapat mempengaruhi perilaku pencarian bantuan, ada beberapa alasan mengapa dukungan ini mungkin tidak selalu efektif. Roberts, dkk (2020) menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial lebih penting daripada kuantitas. Siswa mungkin memiliki dukungan sosial yang ada, tetapi jika dukungan tersebut tidak memadai, tidak empatik, atau tidak relevan, maka dukungan ini mungkin tidak mempengaruhi perilaku pencarian bantuan.

Hasil analisis berdasarkan tingkat pendidikan S1 dan S2 terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial yang signifikan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ . Yang artinya pada jenjang pendidikan S1 dan S2 sama-sama berpengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Smith, dkk (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gejala gangguan mental dan cara mengelolanya. Ini dapat mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mencari bantuan ketika mereka mengalami masalah kesehatan mental. Dan dukungan sosial berpotensi mempengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa. Penelitian oleh Nguyen & Patel (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari teman dan keluarga dapat memotivasi mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis. Sedangkan pada yang tidak sekolah pada variabel literasi kesehatan mental terdapat pengaruh yang signifikan dengan perolehan nilai sign  $p < 0,05$ . Sedangkan untuk dukungan sosial diperoleh nilai sign  $0,645 > 0,05$  yang artinya dukungan sosial tidak terdapat pengaruh pada perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

Di Kota Sorong, literasi kesehatan mental dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam menentukan apakah Generasi Z akan mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental, termasuk mengenali gejala gangguan dan mengetahui cara mengakses bantuan, sangat mempengaruhi keputusan individu untuk mencari layanan profesional. Menurut studi oleh Lestari dan Hadi (2019), literasi kesehatan mental yang tinggi membantu Generasi Z untuk lebih mudah mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mengatasi hambatan yang sering membuat mereka enggan mencari bantuan. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki dampak yang tidak kalah signifikan.

Yusuf dan Putri (2020) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang mendukung dan non-stigmatisasi berperan besar dalam mendorong individu untuk mencari bantuan. Ketika keluarga menunjukkan sikap terbuka dan memahami mengenai kesehatan mental, mereka dapat memberikan dorongan emosional yang penting untuk mengatasi perasaan malu atau stigma. Dukungan teman sebaya juga terbukti krusial; Sari dan Indrawati (2021) menemukan bahwa teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan informasi dapat membantu individu merasa lebih nyaman dalam mencari bantuan. Selain itu, media sosial memainkan peran ganda dalam dukungan sosial. Amelia dan Rahman (2022) menjelaskan bahwa media sosial bisa menjadi sumber informasi dan dukungan yang bermanfaat, tetapi juga dapat memperburuk stigma jika tidak digunakan dengan bijak. Program dukungan sosial yang diadakan oleh komunitas lokal, seperti yang diteliti oleh Hadi dan Aisyah (2024), dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan mengurangi stigma, serta memberikan platform bagi Generasi Z untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan informasi yang diperlukan.

Mengakses layanan psikologis profesional memainkan peran dalam berbagai aspek kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Ini tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian masalah yang ada, tetapi juga dengan upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Layanan tersebut memberikan dukungan, pengetahuan, dan strategi yang dapat membantu individu menjalani hidup dengan lebih sehat dan memuaskan. Namun, berdasarkan data yang diperoleh dari kalangan Gen Z di Kota Sorong, dengan total responden 288 ditemukan bahwa 43,1% belum pernah mengakses layanan psikologis baik secara online maupun langsung, 28,8% telah menggunakan layanan online, 14,6% telah mengunjungi psikolog secara langsung, dan 13,5% merasa tidak tertarik untuk menggunakan layanan psikologis.

Tingginya angka yang belum pernah mengakses layanan kesehatan mental dapat dikarenakan kurangnya pengetahuan atau pemahaman tentang apa yang ditawarkan oleh layanan psikologis profesional dapat menjadi penghalang. Banyak orang mungkin tidak tahu apa itu psikolog, apa yang mereka lakukan, atau bagaimana layanan mereka dapat membantu mereka dengan masalah kesehatan mental (Handayani, dkk. 2020). Selain itu di banyak area, termasuk di beberapa bagian Kota Sorong, mungkin tidak ada cukup psikolog atau fasilitas kesehatan mental yang dapat diakses

dengan mudah oleh masyarakat. Selain itu, biaya layanan psikologis dapat menjadi beban finansial bagi sebagian orang, membuat mereka ragu untuk mencari bantuan. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman juga dapat menghalangi seseorang dari mencari bantuan psikologis. Tanpa adanya dukungan emosional atau dorongan dari orang-orang terdekat, individu mungkin merasa kesulitan untuk mencari bantuan profesional.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelebihan atau juga kekurangan, peneliti sadar sepenuhnya bahwasanya masih banyak kelemahan maupun keterbatasan dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun keterbatasan penelitian adalah terbatasnya literatur atau referensi yang membahas terkait literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional dalam satu pembahasan penelitian. Kekurangan dalam penelitian ini adalah kelemahan data yang di ambil belum bisa meng*crosscheck* data yang diterima dari responden. Selain itu, secara teknis pada proses pengambilan data karena pemilihan populasi yang cukup luas membuat peneliti tidak dapat melihat secara langsung pengisian skala para responden.

## BAB V

### Kesimpulan dan Saran

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh literasi Kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan professional psikologis pada gen z di kota sorong yang telah dilakukan didapatkan ;

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi Kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan professional psikologis pada gen z di kota sorong
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi Kesehatan mental terhadap perilaku pencarian bantuan professional psikologis pada gen z di kota sorong
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan professional psikologis pada gen z di kota sorong
4. Berdasarkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,277 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 27,7% terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada Gen Z di Kota Sorong
5. Sumbangan efektif antara variabel literasi kesehatan mental sebesar 10,7% terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Sumbangan efektif dukungan sosial sebesar 17% perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

#### B. Saran

1. Masyarakat Kota Sorong

Diharapkan menjadi lingkungan yang saling mendukung dan membantu untuk meminimalkan resiko seseorang mengalami keluhan psikologis maupun gangguan mental, serta tidak menjadikan individu dengan keluhan psikologis maupun gangguan mental sebagai bahan ejekan dan memberikan pengetahuan yang tepat untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental.

2. Instansi

Melakukan sosialisasi dan kampanye kesehatan mental dengan tokoh masyarakat, psikolog, dan influencer sosial media dari Kota Sorong tentang cara dan pentingnya mendapatkan bantuan psikologis dengan psikolog dan psikiater, mempromosikan dan meningkatkan fasilitas kesehatan mental di Kota Sorong, peningkatan pengetahuan mengenai *Psychology First Aid* untuk masyarakat, dan membuat program kesehatan mental untuk mengurangi masalah kesehatan mental bagi Gen Z.

3. Keluarga/teman yang memiliki permasalahan psikologis

Diharapkan dapat menjadi tempat yang nyaman untuk bercerita dan mencari solusi terbaik. Memberikan dukungan, tentu saja, dengan menjadi tempat bercerita dan memberikan bantuan



yang diperlukan. Misalnya, memberi tahu mengenai fasilitas kesehatan mental, mengingatkan orang untuk minum obat secara teratur, dan hal-hal lainnya

4. Peneliti selanjutnya

Menyarankan dapat mengambil jumlah sampel yang lebih besar berdasarkan usia dari remaja akhir, dewasa awal, dewasa Tengah, hingga lansia agar dapat melihat fenomena kian mendalam terkait gambaran perilaku mencari bantuan pada masyarakat kota sorong. Selanjutnya, butuh adanya pendalaman sejumlah aspek yang dipergunakan pada penelitian serta meneliti variabel lain yang berhubungan perilaku mencari bantuan pada Masyarakat supaya menambah penguatan pada penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nipta (2022) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Dan Mengikuti Program 2022 Officially S.Psi. Skripsi
- Al Omari, O., Khalaf, A., Al Sabei, S., Al Hashmi, I., Al Qadire, M., Joseph, M., & Damra, J. (2022). Facilitators and barriers of mental health help-seeking behaviours among adolescents in Oman: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08039488.2022.2038666>
- Amaliah, T., Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2022). Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Dengan Perilaku Dalam Mencari Bantuan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 318-327.
- Andersson, L. M. C., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., Ricks, E., dkk. (2013). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 439–448
- 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. *CALYPTRA*, 3(1), 1-15.
- Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Gen zoomer. *vol*, 2, 122-128.
- 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, 64 – 74.
- Crumb, L., Crowe, A., Averett, P., Harris, J. A., & Dart, C. (2019). “Look Like You Have It Together”: Examining Mental Illness Stigma and Help Seeking Among Diverse Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 216769681985256. <https://doi.org/10.1177/2167696819852563>
- Davis, R., & Zhang, L. (2024). "How social support enhances the effects of mental health literacy on help-seeking behavior in young adults." *Mental Health Review Journal*, 29(2), 112-124
- Ditha, P., & Puji, P. (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online: Analisis teori konstruksi sosial dalam fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online Tirto. *Id. Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126-138.
- Fadila, M., Subhi, S., & Jamila, R. (2020). "Social support and its impact on mental health help-seeking behavior among college students." *Psychiatry Research*, 287, 112-118.

- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159-173.
- Figarnia, F. K., & Ariana, A. D. (2023). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Intensi Mencari Bantuan Psikologis pada Dewasa. *Jurnal nasional indonesia.*, 3(05), 547-556. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.305>
- Furnham, A., & Hamid, A. (2014). Mental health literacy in non-western countries: A review of the recent literature. *Mental Health Review Journal*, 19(2), 84– 98.
- Handayani, I. (2019). Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Gen z. *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 3 (1), 51–63., 3(1), 51-63. doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283
- 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), 9-17. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Harrison, R., Powell, S., & Johnson, T. (2022). "Barriers to mental health services among high school students: A review of access and availability issues." *School Mental Health*, 14(2), 199-212.
- Herdiyanto, Y. K., Tobing, D. H., & Vembriati, N. (2017). Stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa di Bali. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 121-132.
- Indasah, A., & Ningrum, J. S. (2023, July). Studi Kepustakaan: Peran Konselor dalam Meningkatkan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 152-157).
- Jorm, Anthony F., Korten, Ailsa E., Jacomb, Patricia A., Christensen, Helen, Rodgers, Bryan, & Pollitt, Penelope. (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). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401
- Kartikasari, N., & Ariana, A., D. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada deasa awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4 (2), 64 – 75.
- Kemendes RI. (2019). Laporan RISKESDAS Nasional 2018. Kementerian Kesehatan RI

- Lestari, R., Pratiwi, D. A., & Sutrisno, H. (2022). "Social support and its relationship with psychological help-seeking behavior: A study among university students." *Journal of Mental Health Research*, 10(2), 202-210.
- Lumaksono, N. A. P., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence help-seeking behavior in medical students? *Biomolecular and Health Science Journal*, 3(1), 45–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473 /bhsj.v3i1.19093>
- Manderson, L., Warren, N., & Markovic, M. (2008). Circuit breaking: Pathways of treatment seeking for women with endometriosis in Australia. *Qualitative Health Research*, 18(4), 522–534. <https://doi.org/10.1177/1049732308315432>
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22-32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Mendenhall, E., Dutta, A., & Silva, J. (2022). *The influence of social support on mental health help-seeking behaviors: A review of recent literature*. *Social Science & Medicine*, 299, 114901. DOI: 10.1016/j.socscimed.2022.114901
- Miller, L., & Thompson, R. (2023). "Social support, stress reduction, and help-seeking behavior in early adulthood." *Mental Health Review Journal*, 28(1), 12-24.
- Morgan, T., Ness, D., & Robinson, M. (2003). Students' Help-Seeking Behaviours by Gender. *Racial Background, and Student Status Canadian Journal of Counselling*, 37(2), 151-166.
- MR, Harikrishna. M. H., Thomas, George S. G. G (2021),. The Impact of Perceived Social Support on Mental Health Stigma and Professional Help-Seeking Behavior among College Teachers in Kerala,India, *Jurnal internasional.*, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2053256/v1>
- Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., ... & Rembulan, C. L. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 54-65.
- Nguyen, D., & Patel, M. (2021). "The impact of social support on help-seeking behavior among college students: A review." *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(2), 134-145
- Nisa, Khoirun (2021) Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian Dengan Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis profesional Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skripsi

- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50 – 65.
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 12(1), 15-30.  
<http://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/index>
- Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting mental health help-seeking behavior among first-year college students. *Health Communication*, 33(2), 102–110.  
<https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1250065>
- Pickett, J. P., Rickford, J. R., Pinker, S., Watkins, C., & Huehnergard, J. (2018a). *The American Heritage dictionary of the English language (Revised fifth edition.)*. Boston: Houghton Mifflin Harcour
- Putri, I. D. A. S., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran Literasi Kesehatan Mental, Locus Kontrol, Dan Gender Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 166-183.
- Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and helpseeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284–291
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193-207.
- Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2020). *The role of mental health literacy in promoting help-seeking behaviour*. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 561-566.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people' s help-seeking for mental health problems. Publication Details. *Australian E- Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 34.
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help – seeking measures in mental health: A rapid review. Sax Institute.
- Riziana, K. F., Fatmawati, F., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Medical Studies*, 3(1), 39-47.  
<http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/422/509>

- Roberts, C., Morris, J., & Edwards, P. (2020). "The quality of social support and its impact on adolescents' mental health service utilization." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 943-951
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (ninth edition). New York: John Wiley and sons Inc
- Sari, Diyah (2022)., Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri Terhadap Intensi Pencarian Bantuan Psikologis Profesional., Skripsi
- Sari, W., & Indrawati, L. (2021). *Peer support and mental health service utilization in Sorong*. *Journal of Behavioral Health Studies*, 23(4), 78-90. <https://doi.org/10.1016/j.jbhs.2021.08.003>
- Smith, L., & Jackson, M. (2022). "Normalization of therapy and mental health services among Generation Z: A gender-neutral perspective." *Journal of Contemporary Psychology*, 58(4), 345-356.
- Smith, L., Smith, P., & Thompson, R. (2018). "Mental health literacy and its impact on help-seeking behavior among university students." *Journal of Mental Health*, 27(5), 430-436.
- Staiger, T., Waldmann, T., Rüschi, N., & Krumm, S. (2017). Barriers and facilitators of help seeking among unemployed persons with mental health problems: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-017-1997-6>
- Surat, S., Govindaraj, Y. D., Ramli, S., & Yusop, Y. M. (2021). An educational study on gadget addiction and mental health among gen z. *Creative Education*, 12(7), 1469-1484. doi: 10.4236/ce.2021.127112.
- Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151>
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenaa Media Group.
- Vogel, D.L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2018). Help-seeking and mental health service utilization among college students: The role of mental health literacy and stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 65(1), 24-37. <https://doi.org/10.1037/cou0000244>

- Widyana, Nikmah (2019) Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Mental Illness Stigma Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Skripsi
- Widyanta, Mentari (2022) Pengaruh Stigma Gangguan Mental Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Pada Masyarakat Kota Samarinda. Skripsi
- Wilson, C. J., Rickwood, D. J., Bushnell, J. A., Caputi, P., & Thomas, S. J. (2011). The effects of need for autonomy and preference for seeking help from informal sources on emerging adults' intentions to access mental health services for common mental disorders and suicidal thoughts. *Advances in Mental Health*, 10(1), 29–38.
- Yulianto, S., Prabowo, P., & Sari, M. (2019). *Literacy of mental health among youth in Sorong, Papua*. *Journal of Community Health*, 12(3), 45-56. <https://doi.org/10.1234/jch.2019.123456>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental Health Literacy Ditinjau Dari Big Five Personality Traits Pada Remaja Di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(1), 1-12.
- Zhang, L., Li, X., & Xu, Q. (2023). *Exploring the impact of mental health literacy and social support on psychological help-seeking behavior among Gen Z*. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 623-638.

# **LAMPIRAN PENELITIAN**



## LAMPIRAN

### *Lampiran 1 Blue Print dan Skala Mental Health Literacy Quistionary Sebelum Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Knowledge	Pengetahuan dan kepercayaan seseorang tentang kondisi mental diri atau orang lain dengan adanya kesadaran mengenai gejala gangguan mental	1,2,3,5,7,8,11,12,15,16	10
Belief	Kepercayaan seseorang terhadap penanganan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional dalam menyelesaikan permasalahan mental yang dialami.	4,6,9,10,13,14, 21, 22,	8
Attitude		17,18,19,20, 23, 24, 25	7

#### Skala Sebelum DI Uji Coba

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan		
2.	Gangguan mental disebabkan oleh pikiran pikiran yang tidak benar/salah		
3.	Banyak orang yang memiliki masalah terhadap mentalnya akan tetapi tidak menyadarinya.		
4.	Semua gangguan mental disebabkan oleh tekanan eksternal		
5.	Komponen-komponen kesehatan mental meliputi: kecerdasan yang normal, mood yang stabil, sikap positif, hubungan interpersonal yang baik, dan adaptif		
6.	Hampir seluruh gangguan mental tidak dapat disembuhkan		
7.	Layanan Psikolog dan Psikiater seharusnya selalu tersedia jika ada orang yang terindikasi memiliki masalah psikis atau gangguan mental		

8.	Masalah-masalah psikologis dapat terjadi di segala usia		
9.	Gangguan mental dan masalah psikologis tidak dapat dicegah		
10.	Beberapa gangguan mental seperti depresi, seharusnya diberi pengobatan dalam jangka waktu tertentu saja dan tidak membutuhkan waktu yang lama		
11.	Sikap positif, hubungan interpersonal yang baik, dan gaya hidup yang sehat dapat memelihara kesehatan mental.		
12.	Individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan jiwa akan memperoleh resiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan masalah psikologis dan gangguan jiwa.		
13.	Masalah psikologis pada remaja tidak mempengaruhi prestasi akademik		
14.	Usia paruh baya atau orang-orang tua tidak mungkin memiliki gangguan psikologis atau gangguan mental		
15.	Individu yang memiliki temperament yang buruk lebih mungkin untuk mendapatkan masalah kesehatan mental.		
16.	Masalah atau gangguan mental mungkin dapat terjadi ketika individu tersebut mendapatkan tekanan secara psikis yang besar di hidupnya, seperti kematian anggota keluarga.		
17.	Apakah anda pernah mendengar tentang the International Mental Health Day?		
18.	Jika seseorang yang dekat dengan saya mengalami gangguan jiwa, saya akan mendorongnya untuk mencari psikolog		
19.	Apakah anda pernah mendengar tentang the International Suicide Prevention Day?		
20.	Jika seseorang yang dekat dengan saya memiliki gangguan mental, saya akan mendengarkan dia tanpa menghakimi atau mengkriti		
21.	Orang yang memiliki gangguan mental merupakan orang yang lemah		
22.	Saya percaya bahwa pengobatan terhadap gangguan mental yang diberikan oleh ahli tenaga kesehatan tidak akan efektif		
23.	Jika saya menderita gangguan mental saya tidak akan memberi tahu siapapun		

24.	Jika saya menderita gangguan mental saya tidak akan memberi tahu siapapun		
25.	Akan lebih baik jika kita menghindari orang dengan penyakit mental agar tidak menderita penyakit yang sama		

*Lampiran 2 Blue Print dan Skala Social Support Sebelum Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Informatif	Pemberian umpan balik, nasihat, dan saran	1,11,21	6,16,26	6
Dukungan emosional	Kepedulian dan Empati	2,12,22	7,17,27	6
Dukungan Jaringan Sosial	Rasa kebersamaan dan persahabatan	3,13,23	8,18,28	6
Dukungan Penghargaan	Ungkapan penghargaan, pujian, dorongan, dan penerimaan Positif	4,14,24	9,19,29	6
Dukungan Instrumental	Bantuan secara langsung berupa barang dan jasa	5,15,25	10,20,30	6

**Skala Sebelum Di Uji Coba**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Teman, ataupun keluarga saya selalu memberi nasihat dan informasi jika saya membutuhkan				
	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.				
	Ada seseorang yang istimewa disekitar saya ketika saya sedang membutuhkan.				
	Teman saya akan memuji dan kagum saat saya berhasil melewati suatu permasalahan saya				
	Saya seringkali memperoleh hadiah yang membuat saya termotivasi untuk berusaha lagi				
	Saya tidak mendapat nasihat ataupun informasi walaupun saya mengalami kendala dalam menyelesaikan permasalahan saya				

Tidak ada yang peduli dengan keadaan saya ketika saya merasa tidak baik-baik saja				
Saya sering merasa sendirian				
Teman saya cenderung acuh sekalipun saya berhasil mencapai sesuatu dalam melewati permasalahan saya				
Saya tidak pernah mendapat hadiah dari sekeliling saya				
Saya dan teman saya seringkali berbagi pengalaman				
Orang disekitar saya selalu memberikan semangat saat saya sedang merasa tidak baik				
Teman-teman saya mau meluangkan waktunya untuk saya				
Saat saya mulai merasa memiliki masalah psikologis orang sekitar saya siap membantu dan memberikan motivasi				
Saat saya bingung dengan permasalahan psikologis saya, ada teman yang membantu memberikan arahan untuk ke psikolog				
Teman saya tidak pernah berbagi pengalaman mengenai permasalahan psikologis				
Orang disekitar saya cenderung cuek dan tidak memberi semangat jika saya sedang mengalami masalah				
Saat mengalami masalah psikologis, orang lain sekitar saya cenderung menjauhi saat saya butuh bantuan				
Saya tidak memiliki seseorang yang akan mendukung saya menangani permasalahan psikologis saya				
Saya tidak dibantu oleh orang lain ketika memiliki permasalahan psikologis				
Orang disekitar saya memberitahukan bagaimana mencari bantuan psikologis				
Ketika saya sedih, ada teman dekat saya yang selalu jadi tempat saya bercerita				
Saya merasa nyaman dan percaya untuk bercerita pada teman atau keluarga saat memiliki permasalahan psikologis				

Saya merasa diterima dengan baik oleh teman ataupun saya sekalipun saya dalam kondisi sulit				
Orang disekitar saya memberi tahu layanan psikologis yang tersedia				
Orang disekitar saya cenderung acuh saat saya sedang mengalami masalah				
Saya tidak memiliki teman dekat untuk bercerita saat sedih				
Saya merasa tidak nyaman dan begitu tidak percaya ketika berbagi cerita mengenai permasalahan psikologis saya				
Saya merasa teman ataupun keluarga memperlakukan saya dengan buruk ketika saya dalam kondisi sulit				
Saya jarang mendapat bantuan yang nyata dari orang sekitas saya ketika mengalami masalah psikologis				

*Lampiran 3 Blue Print dan Skala Profesional Help Seeking Sebelum Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kesediaan mencari bantuan	keinginan untuk menemukan sumber bantuan dari masalah yang dimilikinya	1,2,3,4	13,14,15,16	8
Pemilihan mendapatkan bantuan	bagaimana pengetahuan individu terkait perilaku mencari bantuan dan memandang keluhan psikologis maupun gangguan mental yang dialami	17,18,19,20	5,6,7,8	8
Alasan memilih sumber bantuan	solusi dari permasalahan yang dibutuhkan secara tepat	9,10,11,12	21,22,23,24	8

**Skala Sebeum Di Uji Coba**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya telah mencoba berbagai cara untuk mengatasi keluhan psikologis yang saya alami (mencari bantuan ke pihak profesional seperti psikolog/psikiater).				
2.	Saya menyadari bahwa keluhan psikologis yang terjadi saat ini berdampak ke masa depan				
3.	Saya berniat untuk mengatasi keluhan psikologis saya untuk masa depan yang lebih baik.				
4.	Ketika saya mulai mencari bantuan untuk meminimalisir keluhan psikologis saya, hal tersebut berampak baik.				
5.	Ketika keluhan psikologis mulai kambuh, saya melakukan hal yang merugikan bagi diri saya				

6.	Saya enggan menerima rekomendasi tenaga profesional karena saya malu untuk mengutarakan keluhan psikologisnya.				
7.	Saya belum mengetahui sumber informasi yang tepat untuk mengetahui keahlian tiap psikolog				
8.	Saya berdiam diri karena belum mengetahui bentuk bantuan yang tepat untuk saya.				
9.	Saya memahami pemicu yang menimbulkan keluhan psikologis yang saya alami.				
10.	Saya memahami adanya proses yang sangat panjang agar meminimalisir keluhan psikologis yang saya alami				
11.	Saya yakin dengan arahan psikolog / psikiater mampu memberikan “clue” solusi dari keluhan psikologis yang saya alami.				
12.	Saya yakin dengan pilihan saya untuk mendapatkan bantuan psikolog dapat membantu meminimalisir keluhan psikologis yang dialami				
13.	Saya mengatasi keluhan psikologis yang saya alami tanpa bantuan orang lain.				
14.	Dampak psikologis yang saya alami hanya terjadi saat ini aja				
15.	Mengatasi keluhan psikologis yang saya alami, belum tentu membuat masa depan yang lebih baik.				
16.	Saya enggan mencari bantuan untuk mengatasi keluhan psikologis ke psikolog karena pemuka agama dan orang pintar lebih dapat diandalkan				
17.	Ketika saya merasa keluhan psikologis mulai menguasai diri, saya melakukan self healing seperti relaksasi				
18.	Saya bertanya ke teman -teman mengenai rekomendasi psikolog / psikiater terbaik di Kota Sorong .				
19.	Saya lebih memilih memilih pergi ke pemuka agama untuk menyelesaikan masalah psikologis saya				
20.	Saya bertanya ke orang tepercaya mengenai bantuan seperti apa yang bisa saya dapatkan untuk mengatasi keluhan psikologis ini.				
21.	Saya masih memiliki kendala dalam mencari penyebab yang menimbulkan keluhan psikologis yang saya alami				
22.	Saya ingin proses yang secepat mungkin untuk mengatasi keluhan psikologis yang dialami.				
23.	Saya merasa arahan dari psikolog / psikiater belum tentu memberikan tanda-tanda “apa yang saya harus lakukan” untuk mengatasi keluhan psikologis				
24.	Saya masih merasa ragu dengan bantuan yang saya pilih untuk meminimalisir keluhan psikologis yang dialami				



*Lampiran 4 Blue Print dan Skala Mental Health Literaci Quistionary Setelah Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Knowledge	Pengetahuan dan kepercayaan seseorang tentang kondisi mental diri atau orang lain dengan adanya kesadaran mengenai gejala gangguan mental	1*,2*,3*,5,7,8,11*,12*,15,*16*	7
Belief	Kepercayaan seseorang terhadap penanganan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional dalam menyelesaikan permasalahan mental yang dialami.	4*,6*,9,10*,13*,14*, 21*, 22	6
Attitude		17,18*,19,*20*, 23*, 24*, 25*	6

(\* item Valid)

**Skala Setelah DI Uji Coba**

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan		
2.	Gangguan mental disebabkan oleh pikiran pikiran yang tidak benar/salah		
3.	Banyak orang yang memiliki masalah terhadap mentalnya akan tetapi tidak menyadarinya.		
4.	Semua gangguan mental disebabkan oleh tekanan eksternal		
5.	Hampir seluruh gangguan mental tidak dapat disembuhkan		
6.	Beberapa gangguan mental seperti depresi, seharusnya diberi pengobatan dalam jangka waktu tertentu saja dan tidak membutuhkan waktu yang lama		

7.	Sikap positif, hubungan interpersonal yang baik, dan gaya hidup yang sehat dapat memelihara kesehatan mental.		
8.	Individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan jiwa akan memperoleh resiko yang lebih tinggi untuk mendapatkan masalah psikologis dan gangguan jiwa.		
9.	Masalah psikologis pada remaja tidak mempengaruhi prestasi akademik		
10.	Usia paruh baya atau orang-orang tua tidak mungkin memiliki gangguan psikologis atau gangguan mental		
11.	Individu yang memiliki temperament yang buruk lebih mungkin untuk mendapatkan masalah kesehatan mental.		
12.	Masalah atau gangguan mental mungkin dapat terjadi ketika individu tersebut mendapatkan tekanan secara psikis yang besar di hidupnya, seperti kematian anggota keluarga.		
13.	Jika seseorang yang dekat dengan saya mengalami gangguan jiwa, saya akan mendorongnya untuk mencari psikolog		
14.	Apakah anda pernah mendengar tentang the International Suicide Prevention Day?		
15.	Jika seseorang yang dekat dengan saya memiliki gangguan mental, saya akan mendengarkan dia tanpa menghakimi atau mengkriti		
16.	Orang yang memiliki gangguan mental merupakan orang yang lemah		
17.	Saya percaya bahwa pengobatan terhadap gangguan mental yang diberikan oleh ahli tenaga kesehatan tidak akan efektif		
18.	Jika saya menderita gangguan mental saya tidak akan memberi tahu siapapun		
19.	Jika saya menderita gangguan mental saya tidak akan memberi tahu siapapun		
20.	Akan lebih baik jika kita menghindari orang dengan penyakit mental agar tidak menderita penyakit yang sama		

*Lampiran 5 Blue Print dan Skala Social Suport Setelah Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unvavorable	Jumlah
Dukungan Informatif	Pemberian umpan balik, nasihat, dan saran	1*,11*,21*	6*,16*,26	5
Dukungan emosional	Kepedulian dan Empati	2*,12*,22*	7*,17*,27	5
Dukungan Jaringan Sosial	Rasa kebersamaan dan persahabatan	3*,13*,23*	8*,18,28*	5
Dukungan Penghargaan	Ungkapan penghargaan, pujian, dorongan, dan penerimaan Positif	4*,14*,24*	9*,19*,29	5
Dukungan Instrumental	Bantuan secara langsung berupa barang dan jasa	5*,15*,25*	10*,20*,30	5

**Skala Setelah Di Uji Coba**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman, ataupun keluarga saya selalu memberi nasihat dan informasi jika saya membutuhkan				
2.	Saya mendapatkan dukungan dan bantuan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.				
3.	Ada seseorang yang istimewa disekitar saya ketika saya sedang membutuhkan.				
4.	Teman saya akan memuji dan kagum saat saya berhasil melewati suatu permasalahan saya				
5.	Saya seringkali memperoleh hadiah yang membuat saya termotivasi untuk berusaha lagi				
6.	Saya tidak mendapat nasihat ataupun informasi walaupun saya mengalami kendala dalam menyelesaikan permasalahan saya				

7.	Tidak ada yang peduli dengan keadaan saya ketika saya merasa tidak baik-baik saja				
8.	Saya sering merasa sendirian				
9.	Teman saya cenderung acuh sekalipun saya berhasil mencapai sesuatu dalam melewati permasalahan saya				
10.	Saya tidak pernah mendapat hadiah dari sekeliling saya				
11.	Saya dan teman saya seringkali berbagi pengalaman				
12.	Orang disekitar saya selalu memberikan semangat saat saya sedang merasa tidak baik				
13.	Teman-teman saya mau meluangkan waktunya untuk saya				
14.	Saat saya mulai merasa memiliki masalah psikologis orang sekitar saya siap membantu dan memberikan motivasi				
15.	Saat saya bingung dengan permasalahan psikologis saya, ada teman yang membantu memberikan arahan untuk ke psikolog				
16.	Teman saya tidak pernah berbagi pengalaman mengenai permasalahan psikologis				
17.	Orang disekitar saya cenderung cuek dan tidak memberi semangat jika saya sedang mengalami masalah				
18.	Saya tidak memiliki seseorang yang akan mendukung saya menangani permasalahan psikologis saya				
19.	Saya tidak dibantu oleh orang lain ketika memiliki permasalahan psikologis				
20.	Orang disekitar saya memberitahukan bagaimana mencari bantuan psikologis				
21.	Ketika saya sedih, ada teman dekat saya yang selalu jadi tempat saya bercerita				
22.	Saya merasa nyaman dan percaya untuk bercerita pada teman atau keluarga saat memiliki permasalahan psikologis				
23.	Saya merasa diterima dengan baik oleh teman ataupun saya sekalipun saya dalam kondisi sulit				

24.	Orang disekitar saya memberi tahu layanan psikologis yang tersedia				
25.	Saya merasa tidak nyaman dan begitu tidak percaya ketika berbagi cerita mengenai permasalahan psikologis saya				

*Lampiran 6 Blue Print dan Skala Profesional Help Seeking Setelah Di Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kesediaan mencari bantuan	keinginan untuk menemukan sumber bantuan dari masalah yang dimilikinya	1*,2*,3*,4	13*,14*,15*,16*	7
Pemilihan mendapatkan bantuan	bagaimana pengetahuan individu terkait perilaku mencari bantuan dan memandang keluhan psikologis maupun gangguan mental yang dialami	17*,18,19*,20*	5*,6*,7*,8*	7
Alasan memilih sumber bantuan	solusi dari permasalahan yang dibutuhkan secara tepat	9*,10*,11,12	21*,22*,23*,24*	6

(\* item Valid)

**Skala Setelah Di Uji Coba**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya telah mencoba berbagai cara untuk mengatasi keluhan psikologis yang saya alami (mencari bantuan ke pihak profesional seperti psikolog/psikiater).				
2.	Saya menyadari bahwa keluhan psikologis yang terjadi saat ini berdampak ke masa depan				
3.	Saya berniat untuk mengatasi keluhan psikologis saya untuk masa depan yang lebih baik.				
4.	Ketika keluhan psikologis mulai kambuh, saya melakukan hal yang merugikan bagi diri saya				

5.	Saya enggan menerima rekomendasi tenaga profesional karena saya malu untuk mengutarakan keluhan psikologisnya.				
6.	Saya belum mengetahui sumber informasi yang tepat untuk mengetahui keahlian tiap psikolog				
7.	Saya berdiam diri karena belum mengetahui bentuk bantuan yang tepat untuk saya.				
8.	Saya memahami pemicu yang menimbulkan keluhan psikologis yang saya alami.				
9.	Saya memahami adanya proses yang sangat panjang agar meminimalisir keluhan psikologis yang saya alami				
10.	Saya mengatasi keluhan psikologis yang saya alami tanpa bantuan orang lain.				
11.	Dampak psikologis yang saya alami hanya terjadi saat ini aja				
12.	Mengatasi keluhan psikologis yang saya alami, belum tentu membuat masa depan yang lebih baik.				
13.	Saya enggan mencari bantuan untuk mengatasi keluhan psikologis ke psikolog karena pemuka agama dan orang pintar lebih dapat diandalkan				
14.	Ketika saya merasa keluhan psikologis mulai menguasai diri, saya melakukan self healing seperti relaksasi				
15.	Saya lebih memilih memilih pergi ke pemuka agama untuk menyelesaikan masalah psikologis saya				
16.	Saya bertanya ke orang tepercaya mengenai bantuan seperti apa yang bisa saya dapatkan untuk mengatasi keluhan psikologis ini.				
17.	Saya masih memiliki kendala dalam mencari penyebab yang menimbulkan keluhan psikologis yang saya alami				
18.	Saya ingin proses yang secepat mungkin untuk mengatasi keluhan psikologis yang dialami.				
19.	Saya merasa arahan dari psikolog / psikiater belum tentu memberikan tanda-tanda “apa yang saya harus lakukan” untuk mengatasi keluhan psikologis				
20.	Saya masih merasa ragu dengan bantuan yang saya pilih untuk meminimalisir keluhan psikologis yang dialami				

Lampiran 7 Hasil Uji Aiken's Skala Mental Mealth Literacy Quistionary

SKALA LITERASI KESEHATAN MENTAL											
NO AITEM	Penilai			S1	S2	S3	ΣS	n(c-1)	V	Ket	
	I	II	III								
1	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
2	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
4	5	3	5	4	2	4	10	12	0.833	sangat tinggi	
5	5	5	2	4	4	1	9	12	0.750	sangat tinggi	
6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
7	5	3	5	4	2	4	10	12	0.833	sangat tinggi	
8	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
9	5	4	4	4	3	3	10	12	0.833	sangat tinggi	
10	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
11	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
12	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
13	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
14	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
15	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
16	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
17	5	2	2	4	1	1	6	12	0.500	sedang	
18	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
19	5	2	3	4	1	2	7	12	0.583	sedang	
20	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
21	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
22	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
23	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
24	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
25	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	



Lampiran 8 Hasil Uji Aiken's Skala Social Support

SKALA DUKUNGAN SOSIAL											
NO AITEM	Penilai			S1	S2	S3	ΣS	n(c-1)	V	Ket	
	I	II	III								
1	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
2	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
3	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
4	5	4	4	4	3	3	10	12	0.833	sangat tinggi	
5	5	5	3	4	4	2	10	12	0.833	sangat tinggi	
6	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
7	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
8	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
10	5	4	3	4	3	2	9	12	0.750	tinggi	
11	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
12	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
13	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
14	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
15	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
16	5	3	4	4	2	3	9	12	0.750	tinggi	
17	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
18	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
19	5	2	5	4	1	4	9	12	0.750	tinggi	
20	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
21	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
22	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
23	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
24	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
25	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
26	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi	
27	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
28	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi	
29	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	
30	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi	

Lampiran 9 Hasil Uji Aiken's Skala Profesional Help Seeking

SKALA PENCARIAN BANTUAN BANTUAN										
NO AITEM	Penilai			S1	S2	S3	ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
2	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
3	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
4	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi
5	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi
6	5	2	5	4	1	4	9	12	0.750	tinggi
7	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
8	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
9	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
10	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
11	5	5	4	4	4	3	11	12	0.917	sangat tinggi
12	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
13	5	4	5	4	3	4	11	12	0.917	sangat tinggi
14	5	2	5	4	1	4	9	12	0.750	tinggi
15	5	3	5	4	2	4	10	12	0.833	sangat tinggi
16	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
17	5	3	4	4	2	3	9	12	0.750	tinggi
18	5	2	4	4	1	3	8	12	0.667	sangat tinggi
19	5	3	5	4	2	4	10	12	0.833	sedang
20	5	3	5	4	2	4	10	12	0.833	sangat tinggi
21	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
22	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
23	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi
24	5	5	5	4	4	4	12	12	1.000	sangat tinggi

*Lampiran 10 Ekspert Judgement Para Ahli*

## LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog.  
NIP/NIDN : 1415079701  
Pekerjaan : Dosen/ Psikolog  
Pendidikan Terakhir : S2 Profesi  
Alamat Email : syafiraputriekayani@unimudasorong.ac.id  
No. Telepon : 085393950069  
Tanggal Evaluasi : 14 Juni 2024


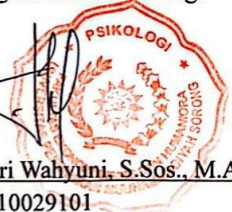
Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ikrima Dianti Istiqomah  
NIM : 14732012024


Dengan Judul : Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Profesional Psikologis Pada Gen Z Di Kota Sorong

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
  
Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.  
NIDN. 1410029101

Sorong, 13 Juni 2024  
Validator

  
Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 1415079701

*Nb:*

*Jika sedang menempuh Pendidikan, harap menuliskan Pendidikan terakhir dan Pendidikan yang sedang dijalani saat ini.*

*Contoh: S. Psi/Mahasiswa Magister.... Bidang.....*

## LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.  
NIP/NIDN : 1410029101  
Pekerjaan : Dosen  
Pendidikan Terakhir : S2 – Sains Psikologi Perkembangan  
Alamat Email : nengsih.swahyuni@gmail.com  
No. Telepon : 081248698210  
Tanggal Evaluasi : 19 Juni 2024


Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ikrima Dianti Istiqomah  
NIM : 14732012024

Dengan Judul : Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Profesional Psikologis Pada Gen Z Di Kota Sorong

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.  
NIDN. 1410029101

Sorong, 19 Juni 2024  
Validator

Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.  
NIDN. 1410029101

*Nb:*

*Jika sedang menempuh Pendidikan, harap menuliskan Pendidikan terakhir dan Pendidikan yang sedang dijalani saat ini.*

*Contoh: S. Psi/Mahasiswa Magister .... Bidang.....*

## LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Tri Permata Sari, M.Psi.,Psikolog  
NIP/NIDN : 1430118901  
Pekerjaan : Dosen  
Pendidikan Terakhir : Magister Profesi Klinis  
Alamat Email : saripermata.tri@gmail.com  
No. Telepon : 082130309174  
Tanggal Evaluasi : 22.06.2024

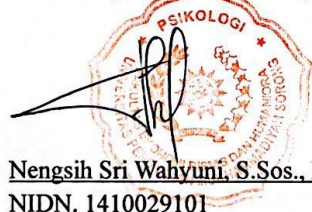
Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ikrima Dianti Istiqomah  
NIM : 14732012024

Dengan Judul : Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Profesional Psikologis Pada Gen Z Di Kota Sorong

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi



Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A.  
NIDN. 1410029101

Sorong, 22 Juni 2024  
Validator



Tri Permata Sari, M.Psi.,Psikolog  
NIDN. 1430118901

*Nb:*

*Jika sedang menempuh Pendidikan, harap menuliskan Pendidikan terakhir dan Pendidikan yang sedang dijalani saat ini.*

*Contoh: S. Psi/Mahasiswa Magister.... Bidang.....*

*Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Mental Health Literacy Quistionary*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	76.5455	131.506	.460	.874
X02	76.3939	138.184	.148	.881
X03	76.4242	143.502	-.239	.889
X04	77.3333	126.417	.506	.872
X06	76.8485	132.133	.312	.878
X10	77.4848	115.445	.804	.860
X11	76.6667	131.917	.467	.874
X12	77.2121	120.797	.604	.869
X13	77.3636	120.426	.653	.867
X14	77.7576	112.564	.759	.861
X15	77.1515	120.445	.748	.864
X16	76.7273	128.392	.588	.871
X18	76.4848	137.508	.135	.881
X19	77.6061	135.559	.091	.889
X20	76.3939	139.059	.045	.883
X21	77.5152	116.195	.774	.861
X22	77.7273	115.767	.778	.861
X23	77.8485	113.070	.716	.864
X24	76.8182	126.841	.578	.870
X25	76.4242	137.814	.133	.881

Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Social Support

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	25

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem01	104.3030	64.655	.454	.720
aitem02	104.3030	63.905	.488	.717
aitem03	104.1212	69.047	.111	.735
aitem04	104.4242	64.939	.330	.724
aitem05	104.5152	65.820	.214	.731
aitem06	104.6970	65.343	.171	.735
aitem07	105.4848	58.445	.467	.709
aitem08	104.4545	65.381	.251	.728
aitem09	105.3333	63.979	.276	.727
aitem10	105.3030	58.280	.491	.707
aitem11	104.4242	68.689	.027	.740
aitem12	104.3030	63.843	.542	.716
aitem13	104.5152	62.820	.384	.719
aitem14	104.2121	69.672	-.069	.739
aitem15	104.8182	60.091	.600	.703
aitem16	105.0909	66.398	.066	.748
aitem17	104.4848	64.445	.287	.726
aitem19	106.8182	63.466	.168	.742
aitem20	104.5152	66.820	.179	.732
aitem21	104.4848	62.320	.552	.711
aitem22	104.3030	66.280	.318	.727
aitem23	104.6667	63.917	.280	.726
aitem24	104.5758	68.564	.028	.740
aitem25	105.4545	62.381	.306	.725
aitem28	104.5758	67.064	.087	.740



*Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Profesional Help Seeking*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.701	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	78.0606	40.871	.318	.689
X02	78.0303	42.468	.121	.701
X05	79.7576	34.439	.446	.668
X06	80.1818	33.966	.658	.641
X07	78.3333	37.542	.484	.669
X08	78.3636	38.864	.288	.689
X09	78.4848	40.070	.154	.706
X10	77.9091	43.210	.044	.703
X13	78.2424	42.814	-.003	.715
X14	78.0000	43.313	-.030	.712
X15	79.5455	37.568	.610	.662
X16	80.1818	37.028	.357	.681
X17	78.2121	44.610	-.171	.725
X19	80.1515	35.695	.512	.661
X20	78.1818	42.403	.053	.708
X21	78.0303	40.093	.445	.681
X22	78.0909	39.523	.451	.679
X23	79.6061	36.371	.471	.667
X03	78.0909	43.648	-.069	.714
X24	78.0909	42.398	.083	.704

Lampiran 14 Output Spss Data Demografi

		jenis_kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	95	33.0	33.0	33.0
	Perempuan	193	67.0	67.0	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

		usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	16	8	2.8	2.8	2.8
	17	23	8.0	8.0	10.8
	18	19	6.6	6.6	17.4
	19	21	7.3	7.3	24.7
	20	46	16.0	16.0	40.6
	21	32	11.1	11.1	51.7
	22	47	16.3	16.3	68.1
	23	39	13.5	13.5	81.6
	24	32	11.1	11.1	92.7
	25	21	7.3	7.3	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

		Riwayat_penggunaan_layanan_psikologis			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Belum Pernah	124	43.1	43.1	43.1
	Pernah Online	83	28.8	28.8	71.9
	Pernah Secara Langsung	42	14.6	14.6	86.5
	Tidak Tertarik	39	13.5	13.5	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

**pendidikan\_sedang\_ditempuh**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1	203	70.5	70.5	70.5
	S2	16	5.6	5.6	76.0
	SMA	45	15.6	15.6	91.7
	Tidak Sekolah	24	8.3	8.3	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

Lampiran 15 Output Spss Uji Asumsi

**Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual
N		288
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.21884531
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.049
	Negative	-.036
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

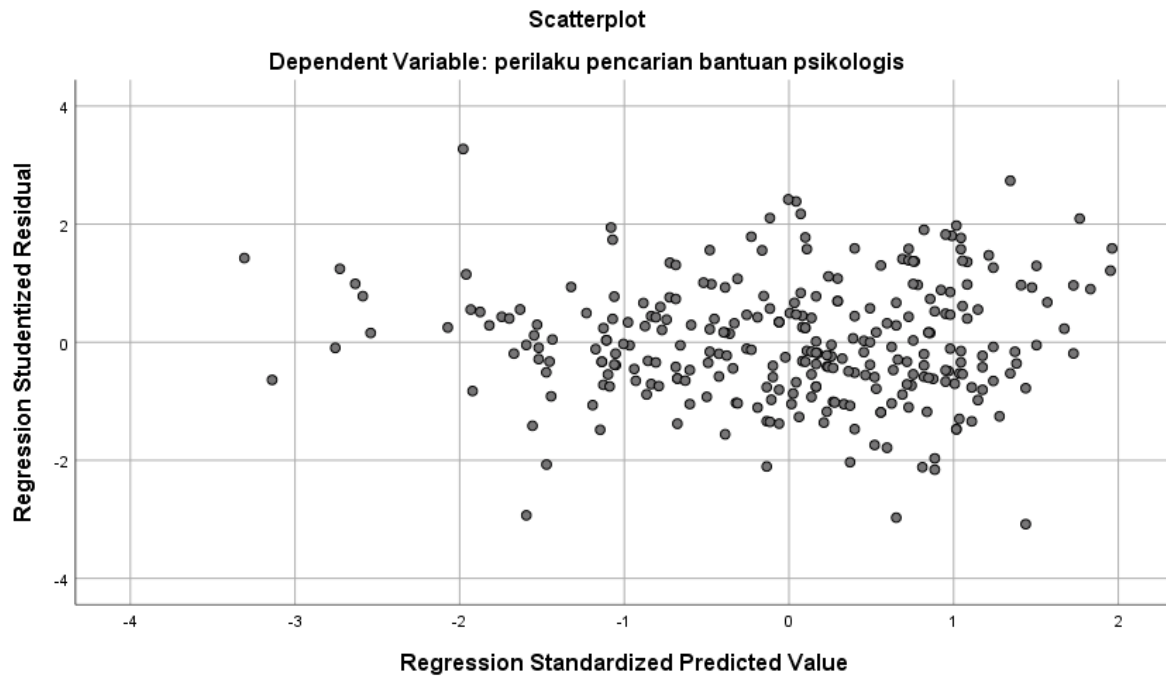
c. Lilliefors Significance Correction.

**Uji Multikonealitas**

Model		Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardize d Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	4.703	5.625		.836	.404		
	literasi kesehatan mental	.938	.157	.304	5.987	.000	.985	1.015
	dukungn sosial	.212	.027	.394	7.774	.000	.985	1.015

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis

## Uji Heteroskedatitas



## Uji Autokorelasi

### Runs Test

Unstandardize  
d Residual

Test Value <sup>a</sup>	-.53044
Cases < Test Value	144
Cases >= Test Value	144
Total Cases	288
Number of Runs	139
Z	-.708
Asymp. Sig. (2-tailed)	.479

a. Median

## Uji Linearitas

### ANOVA Table

	Sum of Squares	F	Sig.
(Combined)	1599.972	3.978	.000

pencarian bantuan psikologis profesional * literasi kesehatan mental	Between	Linearity	1342.712	40.060	<b>.000</b>
	Groups	Deviation from	257.260	.698	.740
		Linearity			
	Within Groups		9217.306		
Total			10817.278		

**ANOVA Table**

			Sum of		
			Squares	F	Sig.
pencarian bantuan psikologis profesional * literasi kesehatan mental	Between	(Combined)	1599.972	3.978	.000
	Groups	Linearity	1342.712	40.060	<b>.000</b>
		Deviation from	257.260	.698	.740
	Within Groups		9217.306		
Total			10817.278		

Lampiran 16 Output Spss Uji Hipotesis

**Uji Koefisiendeterminasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.527 <sup>a</sup>	.277	.272	5.23713

a. Predictors: (Constant), dukungn sosial, literasi kesehatan mental

**Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3000.446	2	1500.223	54.698	.000 <sup>b</sup>
	Residual	7816.831	285	27.427		
	Total	10817.278	287			

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis  
 b. Predictors: (Constant), dukungn sosial, literasi kesehatan mental

**Uji T**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.703	5.625		.836	.404
	literasi kesehatan mental	.938	.157	.304	5.987	.000
	dukungn sosial	.212	.027	.394	7.774	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis

Lampiran 17 Uji Hipotesis Tambahan

## Uji Hipotesis berdasarkan data demografi

### PEREMPUAN

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.048	7.657		1.704	.090
	literasi kesehatan mental	.719	.217	.212	3.308	.001
	dukungan sosial	.206	.032	.407	6.339	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

### LAKI- LAKI

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4.686	8.836		-.530	.597
	literasi kesehatan mental	1.137	.245	.394	4.645	.000
	dukungan sosial	.241	.052	.392	4.617	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

### 16-18 TAHUN

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.462	14.601		1.401	.168
	literasi kesehatan mental	.609	.438	.200	1.389	.172
	dukungan sosial	.148	.078	.271	2.886	.003

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

### 19-25 TAHUN



### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.348	6.098		-.057	.955
	literasi kesehatan mental	1.040	.167	.333	6.218	.000
	dukungan sosial	.233	.029	.436	8.131	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

SMA

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.813	16.344		1.763	.085
	literasi kesehatan mental	.494	.476	.158	1.039	.305
	dukungan sosial	.078	.077	.154	1.013	.317

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

S1

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.147	7.426		.155	.877
	literasi kesehatan mental	.934	.209	.257	4.477	.000
	dukungan sosial	.266	.030	.503	8.766	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

S2

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.295	23.374		.569	.579
	literasi kesehatan mental	.607	.675	.215	4.899	.000
	dukungan sosial	.267	.140	.454	3.899	.000

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

Tidak sekolah

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.418	12.178		1.102	.283
	literasi kesehatan mental	1.003	.288	.604	3.488	.002
	dukungan sosial	.044	.094	.081	.468	.645

a. Dependent Variable: perilaku pencarian bantuan psikologis profesional

*Lampiran 18 Cek Plagiasi Turnitin*

SIMILARITY INDEX **18**% **18** INTERNET SOURCES%

**4**%

STUDENT PAPERS

**5** PUBLICATIONS%

---

PRIMARY SOURCES

---

**1** [digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id) Internet Source

**7**%

**2** [repository.uin-suska.ac.id](http://repository.uin-suska.ac.id) Internet Source

**1**%

**3** [ojs.unm.ac.id](http://ojs.unm.ac.id) Internet Source

**1**%

**4** [etd.repository.ugm.ac.id](http://etd.repository.ugm.ac.id) Internet Source

**1**%

**5** [journal.ugm.ac.id](http://journal.ugm.ac.id) Internet Source

**<1**%

**6** [repository.untag-sby.ac.id](http://repository.untag-sby.ac.id) Internet Source

**<1**%

**7** [repository.urecol.org](http://repository.urecol.org) Internet Source

**<1**%

**8** [docplayer.info](http://docplayer.info) Internet Source

**<1**%

---

9	<a href="https://ojs.uma.ac.id">ojs.uma.ac.id</a> Internet Source	<1%
10	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1%
11	<a href="https://lib.ui.ac.id">lib.ui.ac.id</a> Internet Source	<1%
12	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1%
13	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1%
14	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1%
15	<a href="https://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1%
16	Submitted to British College of Applied Studies Student Paper	<1%
17	Subhannur Rahman, Mohammad Basit, Rian Tasalim. "PENCEGAHAN STIGMA PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA DI MASYARAKAT DESA PEMBANTANAN KECAMATAN SUNGAI TABUK KABUPATEN BANJAR", JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM), 2022 Publication	<1%

18 Rizqi Ilmiah Sari, Nyimas Wardatul Afiqoh. "Pengaruh Penerapan Sistem E-Filing, Tingkat <math><1\%</math> Pemahaman Perpajakan dan Kesadaran Wajib Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi", Journal of Culture Accounting and

Auditing, 2023

Publication

19 core.ac.uk Internet Source

<math><1\%</math>

20 jurnal.dharmawangsa.ac.id Internet Source

<math><1\%</math>

21 transitionalgovernanceproject.org Internet Source

<math><1\%</math>

22 repository.ampta.ac.id Internet Source

<math><1\%</math>

23 repository.radenintan.ac.id Internet Source

<math><1\%</math>

24 www.scribd.com Internet Source

<math><1\%</math>

25 Submitted to Universitas Persada Indonesia

<math><1\%</math>

Y.A.I

Student Paper

26 repository.uir.ac.id Internet Source

<math><1\%</math>

27	<a href="https://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
28	<a href="https://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
29	<a href="https://idr.uin-antasari.ac.id">idr.uin-antasari.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
30	Retno Manggaharti, Nur Pratiwi Noviati. "Keseimbangan Kehidupan Kerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Pekerja", Jurnal Studia Insania, 2019	Publication	<1 %
31	<a href="https://docs.google.com">docs.google.com</a>	Internet Source	<1 %
32	<a href="https://jurnal.unpad.ac.id">jurnal.unpad.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
33	<a href="https://pangan.unisri.ac.id">pangan.unisri.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
34	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a>	Internet Source	<1 %
35	<a href="https://belajar-tentang-duniawi.blogspot.com">belajar-tentang-duniawi.blogspot.com</a>	Internet Source	<1 %
36	<a href="https://digilib.uinsa.ac.id">digilib.uinsa.ac.id</a>	Internet Source	<1 %

---

37 portalriset.uin-alauddin.ac.id Internet Source <1%

---

38 digilib.iain-jember.ac.id Internet Source <1%

---

C. 39 eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source <1%

---

40 hestiwahyuningratna.wordpress.com Internet Source <1%

---

41 repository.uma.ac.id Internet Source <1%

---

42 www.blj.co.id Internet Source <1%

---

43 www.marketeers.com Internet Source <1%

---

44 e-journal.unair.ac.id Internet Source <1%

---

45 Nurul Hatiana, Aliah Pratiwi. "Pengaruh Dana Pihak ketiga dan Suku Bunga terhadap Profitabilitas pada PT. Bank Mega TBK", Owner (Riset dan Jurnal Akuntansi), 2020  
Publication <1%

---

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off









