

Peran Persepsi Stigma Masyarakat dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Baru

Elsa Safitri¹, Setia Asyanti^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang
email: setia.asyanti@ums.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima : 08 Juni 2023
Direvisi : 30 Agustus 2024
Disetujui : 07 Mei 2025

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.21066>

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental secara simultan dan parsial terhadap perilaku mencari bantuan mahasiswa baru. Responden penelitian ini berjumlah 223 orang yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel insidental. Subjek penelitian ini berada di rentang usia 17-23 tahun dengan persentasi 62% perempuan dan 38% laki-laki. Proses pengumpulan data menggunakan skala persepsi stigma masyarakat, skala literasi kesehatan mental dan skala perilaku mencari bantuan. Selanjutnya, dilakukan analisis data dengan menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan adanya peranan secara simultan antara persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan dengan nilai $F = 4,992$, nilai signifikansi sebesar $0,008$ dan $R^2 = 4,3\%$. Selain itu, peran masing-masing variabel secara berturut turut yakni variabel persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan adalah sebesar $2,5\%$ dan $1,8\%$. Dengan demikian, mahasiswa baru yang memiliki persepsi stigma masyarakat yang positif dan literasi kesehatan mental yang tinggi akan lebih memiliki kemauan untuk mencari bantuan.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Perilaku Mencari Bantuan, Persepsi terhadap Gangguan Mental.

The Role of Perceived Community Stigma and Mental Health Literacy on Help-Seeking Behavior in First Year College Students

Abstract

This study aims to examine the role of perceptions of social stigma and mental health literacy simultaneously and partially on the behavior of seeking help for new students. The population in this study were new students at the Muhammadiyah University of Surakarta, totaling 6,563 students. The sampling technique used incidental with the number of respondents 223 people. The data collection process used measurement tools, namely the community stigma perception scale, mental health literacy scale and help-seeking behavior scale. Furthermore, data analysis was performed using multiple linear regression. The results of the analysis show that there is a simultaneous role of community stigma perception and mental health literacy variables on help-seeking behavior with an F value = 4.992, a significance value of 0.008 and $R^2 = 4.3\%$. In addition, the role of each variable respectively, namely the variable perception of community stigma and mental health literacy on help-seeking behavior is 2.5% and 1.8%. First-year students who have positive perceptions of community stigma and high mental health literacy will be more willing to seek help. For further research, it is necessary to look for other variables that contribute more to help-seeking behavior.

Keywords: Mental Health Literacy, Help Seeking Behavior, Perceptions of Mental Disorders.

Pendahuluan

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang berada di tahun pertama perkuliahan. Berdasarkan penelitian Brooker dkk (2017) mahasiswa baru sering mengalami kesulitan mengelola waktu, merasa beban perkuliahan

lebih berat daripada semasa SMA, serta merasa terbebani oleh adanya harapan dari orang lain atau orang tua. Selain itu, Kurniati (2021) menemukan bukti bahwa mahasiswa baru yang kurang mampu menyesuaikan diri akan cenderung lebih beresiko mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh

Kurniawan dan Ngapiyem (2020) menunjukkan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru memicu munculnya gangguan mental emosional, seperti depresi, ansietas dan stres.

Terlepas dari permasalahan yang dihadapi, sebagian mahasiswa masih enggan untuk mencari bantuan psikologis. Fenomena ini ditemui dalam penelitian yang dilakukan pada 300 mahasiswa di Inggris. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis akan mencari dukungan dari pasangan dan teman daripada tenaga profesional (Gorczyński dkk, 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada 180 mahasiswa Universitas di Jakarta, sebanyak 60% mahasiswa memiliki kesadaran mencari bantuan dalam tingkat sedang yang berarti mahasiswa tersebut belum sepenuhnya sadar akan pentingnya bantuan profesional (Nurfadilah dkk, 2021).

Perilaku mencari bantuan merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan ketika seseorang mengalami permasalahan psikologis. Ketika seseorang mengabaikan dan menunda untuk mencari pengobatan saat mengalami hambatan dan permasalahan psikologis, maka akan berakibat pada semakin parahnya permasalahan tersebut dari waktu ke waktu, bahkan dapat memunculkan pemikiran untuk bunuh diri (Wilson dkk, 2011; Arifin, 2020).

Perilaku mencari bantuan menurut Rickwood, dkk (2005) yaitu perilaku individu dalam berkomunikasi dengan individu lain sebagai upaya yang dilakukan untuk mencari pertolongan terhadap permasalahan yang dimiliki. Dalam mencari bantuan ini individu harus memiliki kesadaran bahwa dirinya mengalami gejala atau simptom. Menurut Rickwood dan Braithwaite (1994), perilaku mencari bantuan memiliki tiga aspek yaitu (1) kemauan untuk mencari bantuan, (2) pemilihan sumber bantuan, dan (3) alasan memilih sumber bantuan. Individu yang memiliki perilaku mencari bantuan yang tinggi

memiliki karakteristik-karakteristik sebagai berikut, fokus terhadap permasalahan yang dimiliki, secara aktif mampu memilih dan mencari sumber bantuan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami, serta mampu berinteraksi secara personal dengan sumber bantuan dalam mengungkapkan permasalahan (Cornally & Mccarthy, 2011).

Secara umum, tidak semua mahasiswa yang memiliki permasalahan psikologis akan mencari bantuan profesional. Ada sejumlah faktor yang diduga memengaruhi keputusan mencari bantuan profesional. Faktor yang memengaruhi individu dalam perilaku mencari bantuan diantaranya faktor internal yang berkaitan dengan kepribadian individu, emosional dan pengetahuan individu tentang gangguan mental. Selain itu, terdapat faktor eksternal diantaranya yaitu geografis, transportasi, waktu dan biaya (Novianti & Hadjam, 2017). Faktor lain yang memengaruhi individu dalam menunda mencari bantuan kesehatan mental diantaranya literasi kesehatan mental yang minim serta stigma yang tertanam di masyarakat juga memengaruhi proses dalam mencari bantuan kesehatan mental pada individu yang mempunyai masalah kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwa (Maya, 2021). Selain itu, berdasarkan penelitian dari Falasifah dan Syafitri (2021) ditemukan literasi kesehatan mental dan persepsi stigma masyarakat secara signifikan berperan sebagai prediktor sikap individu dalam mencari bantuan. Penelitian lain mengatakan persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental berperan sebagai predictor perilaku mencari bantuan (Maya, 2021; Bonabi dkk, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa individu yang memiliki permasalahan psikologis dan menyadari kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk menghadapi permasalahan tersebut tidak serta merta akan mencari bantuan dari tenaga profesional.

Ketakutan mendapatkan penilaian negatif dari masyarakat menjadi pertimbangan dalam mengambil Keputusan mencari bantuan profesional atau tidak. Jika individu memiliki persepsi akan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat jika mendatangi tenaga profesional, maka individu akan menunda atau bahkan tidak mencari bantuan tenaga profesional. Hal ini dibenarkan oleh Pattyn (2014) yang menyatakan bahwa keyakinan yang muncul dalam diri individu bahwa mencari bantuan psikologis justru akan mendatangkan penilaian negatif dan perlakuan berbeda dari masyarakat, menjadikan rendahnya keinginan individu mencari bantuan psikologis dari tenaga profesional. Persepsi stigma yaitu keyakinan yang dimiliki individu tentang reaksi negatif yang diberikan orang lain kepada dirinya di semua situasi (Shabrina dkk, 2021). Kepercayaan yang muncul dalam diri individu bahwa mencari bantuan psikologis akan mendapatkan penilaian negatif dan perlakuan yang berbeda dari masyarakat berakibat pada rendahnya keinginan individu untuk mencari bantuan ketika mengalami permasalahan mental (Pattyn dkk, 2014). Individu yang memiliki persepsi stigma masyarakat yang tinggi memiliki karakteristik menjauhi sumber bantuan profesional karena takut akan penilaian negatif masyarakat (Knopf dkk, 2008), serta menolak untuk menceritakan gangguan mental yang sedang dihadapinya kepada keluarga, teman atau orang terdekat (Corrigan dkk, 2014). Persepsi yang muncul terhadap stigma negatif dari masyarakat berpengaruh pada sikap individu dalam mencari bantuan psikologis (Vogel, Wade, & Aschman, 2009). Semakin tinggi persepsi yang muncul terhadap stigma masyarakat maka akan semakin rendah kesadaran individu dalam mencari bantuan (Seyfi dkk, 2013).

Selain penilaian negatif dari masyarakat, literasi kesehatan mental juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mencari bantuan dari profesional. Literasi kesehatan mental yaitu pengetahuan dan kepercayaan individu tentang gangguan

mental. Pengetahuan dan kepercayaan tersebut dapat membantu individu dalam memperbaiki, mengolah dan mencegah gangguan mental. Literasi kesehatan mental terbentuk karena adanya pengetahuan individu dalam mencegah gangguan mental, pengetahuan individu mengidentifikasi kapan gangguan mental dapat berkembang, pengetahuan individu tentang cara memperoleh bantuan dan perawatan gangguan mental, sikap awal individu dalam melaukan pertolongan mandiri pada dirinya yang mengalami gangguan mental ringan, sikap awal individu dalam mencari pertolongan pertama dalam menangani permasalahan gangguan mental yang dialami orang lain (Handayani dkk, 2020). Individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah memiliki karakteristik tidak mampu mengidentifikasi gangguan mental yang tengah dialami, hal ini berdampak pada cara individu dalam mencari bantuan formal (Handayani dkk, 2020). Pengetahuan tentang kesehatan mental berperan sebagai prediktor individu dalam mencari bantuan (Maya, 2021). Individu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang tinggi akan menganggap bahwa bantuan psikologis menjadi hal yang penting dilakukan ketika mengalami permasalahan mental (Kartikasari & Ariana, 2019).

Ketika mahasiswa menghadapi masalah psikologis yang tidak dapat ditangani sendiri, idealnya mahasiswa akan mencari bantuan profesional. Perilaku mencari bantuan ini hanya akan terjadi jika mahasiswa menyadari bahwa dirinya sudah membutuhkan pertolongan orang lain. memiliki kemauan untuk mencari pertolongan dan memiliki informasi sumber bantuan yang tepat. Hanya saja, seringkali masyarakat memiliki penilaian negatif atau memperlakukan berbeda terhadap orang-orang yang mencari bantuan psikologis. Konsekuensinya, orang-orang dengan masalah psikologis justru memiliki persepsi akan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Hal ini memengaruhi rendahnya keinginan mencari bantuan profesional.

Selain itu, literasi kesehatan mental yang rendah juga menghambat individu untuk mencari bantuan. Literasi kesehatan emntal yang rendah disini adalah pengetahuan yang rendah tentang kesehatan mental dan gangguan mental, sumber penyebabnya, cara pencegahan yang bisa dilakukan atau cara menangani secara dini terhadap gangguan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, stigma dari masyarakat dan tingkat literasi kesehatan mental menjadi faktor yang memengaruhi individu dalam mencari bantuan. Penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut, “Adakah peran persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa baru?” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya peran persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan

mental terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa baru.

Metode

Jenis Penelitian

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu perilaku mencari bantuan, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2021. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability dengan metode insidental. Sampel yang digunakan sebanyak 10% dari populasi. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebanyak 223 mahasiswa.

Tabel 1.
Demografi Responden (n = 223)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	85 (38)
	Perempuan	138(62)
Usia	Remaja akhir	221(99)
	Dewasa awal	2(1)
Jurusan	Eksakta	97 (43%)
	Non-Eksakta	126 (57%)

Berdasarkan tabel 1, Nampak bahwa responden didominasi oleh perempuan (62%). Mayoritas responden berusia remaja akhir (99%) dan mayoritas responden berasal dari jurusan non-eksakta (57%).

Pengukuran

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologi. Skala pertama memodifikasi dari skala *Help-Seeking Behavior* yang disusun oleh Rickwood dan Braithwaite (1994), dengan aspek kesediaan mencari bantuan, pemilihan sumber bantuan dan alasan memilih sumber bantuan. Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu (STS) sangat tidak sesuai, (TS) tidak sesuai, (S) sesuai dan (SS) sangat sesuai

dengan skor 1 sampai dengan 4, serta memiliki aitem sebanyak 36 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,747. Selanjutnya skala *Preceived-Devaluation Discrimination* yang dikembangkan oleh Link (1987), terdiri dari aspek *labeling*, *stereotype* dan *separation*. Skala ini sebelumnya dimodifikasi oleh Maya (2021). Sebelum dilakukan penelitian, skala ini dilakukan *expert judgement* terlebih dahulu untuk melihat nilai validitas dan reliabilitasnya. Sebelumnya, alat ukur ini telah dimodifikasi karena ada beberapa aspek dalam alat ukur ini yang belum terwakili secara seimbang antara aitem *favorable* dan *unfavourable*. Langkah-langkah dalam melakukan modifikasi

adalah: 1) mencermati aitem-aitem pada setiap aspek, 2) menambah aitem pada aspek yang tidak seimbang antara jumlah aitem favorabel dan unfavorabel. Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu (STS) sangat tidak sesuai, (TS) tidak sesuai, (S) sesuai dan (SS) sangat sesuai dengan skor 1 sampai dengan 4, serta memiliki aitem berjumlah 22 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,779. Skala ketiga modifikasi dari skala *Mental Health Literacy Questionnaire* (MHLQ) yang disusun oleh Wang (2013). Skala ini disusun berdasarkan teori literasi kesehatan mental dari Jorm (1997) yang terdiri dari aspek *knowledge*, *belief* dan *first aid and help strategy*. Peneliti melakukan modifikasi dan telah melalui *expert judgement* untuk melihat nilai validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari 25 aitem dan menggunakan model skala Guttman dengan 2 pilihan jawaban yaitu benar (skor 2) dan salah (skor 1). Hasil dari pengujian skala literasi kesehatan mental diperoleh nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,704.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda. Uji regresi linier berganda yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui arah dan seberapa besar peran yang dimiliki variabel independen terhadap variabel dependen yang ada dalam penelitian (Ghozali, 2018). Untuk memperoleh hasil uji regresi linear berganda yang baik perlu dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu (Mardiatmoko, 2020). Uji asumsi klasik yang digunakan meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dan uji linearitas.

Hasil

Analisis data menggunakan metode regresi linier berganda dilakukan setelah memenuhi syarat uji asumsi. Uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas. Uji Asumsi yang pertama yaitu uji normalitas. Hasil uji normalitas residual diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,692 dengan

nilai signifikansi 0,724 ($p > 0,05$), yang berarti nilai residual dari data tersebut dinyatakan normal.

Uji Asumsi yang kedua yaitu uji linearitas. Hasil uji linearitas pada variabel perlaku mencari bantuan dengan persepsi stigma masyarakat diperoleh nilai (F) *linearity* = 6,484 dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,012 $< 0,05$ dan nilai (F) *Deviation from Linearity* = 1,720 dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* 0,013 $< 0,05$, maka penelitian ini dinyatakan linier. Hasil uji linieritas pada variabel perlaku mencari bantuan dengan literasi kesehatan mental diperoleh nilai (F) *linearity*= 4,013 dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,046 $< 0,05$ dan nilai (F) *Deviation from Linearity* sebesar 0,669 dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* 0,736 $> 0,05$, maka penelitian ini dinyatakan dinyatakan linier. Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas, diperoleh nilai *tolerance* sebesar 1,000 $> 0,10$ dan nilai VIF 1,000 < 10 , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian tersebut tidak ditemukan gejala multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji glejser. Uji ini dilakukan dengan meregresikan nilai absolute residual terhadap variabel independen. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi variabel stigma masyarakat (X1) sebesar 0,017 dan nilai signifikansi variabel literasi kesehatan mental (X2) sebesar 0,045. Nilai signifikansi kedua variabel independen tersebut lebih kecil daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Setelah semua uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis.

Hasil uji hipotesis yang pertama diperoleh dan nilai F sebesar 4,992 dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya peranan persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan.

Tabel 2.
Uji Regresi Linier Persepsi Stigma Masyarakat dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan

Model	Unstandardized Co-efficient	Standardized Coefficient		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(constant)	78.116	7.106		10.994	.000
Persepsi Stigma masyarakat	-.204	.085	-.159	-2.414	.017
Literasi Kesehatan Mental	.569	.282	.133	2.016	.045

Berdasarkan tabel 2, hasil uji-t parsial antara variabel persepsi stigma masyarakat dengan perilaku mencari bantuan diperoleh signifikansi sebesar 0,017 ($p < 005$) dan nilai t hitung sebesar -2,414 ($p < -1,971$), maka dapat dikatakan bahwa adanya peranan persepsi stigma masyarakat terhadap perilaku mencari bantuan yang signifikan. Selanjutnya, hasil uji-t parsial pada variabel literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung sebesar 2,016 ($p > 1,971$) maka dapat dikatakan adanya peranan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan memiliki yang signifikan.

Selanjutnya, sumbangan efektif dari penelitian ini diperoleh dari nilai koefisien beta dan koefisien korelasi (r) yang dikalikan 100%. Berdasarkan tabel 3 sumbangan efektif pada variabel persepsi stigma masyarakat terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 2,5% dan variabel literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 1,8%. Total sumbangan efektif yang diberikan oleh persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 4,3%. Penjelasan terkait besarnya kontribusi persepsi stigma masyarakat dan literasi Kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sumbangan Efektif Persepsi Stigma Masyarakat dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	Sumbangan Efektif	R ² Square
Persepsi Stigma Masyarakat	-0,159	-0,160	2,5%	4,3
Literasi Kesehatan Mental	0,133	0,134	1,8%	

Tabel 4.
Kategorisasi Subjek

Variabel	SR		R		S		T		ST	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Perilaku Mencari Bantuan	1	0,4	29	13	109	48,9	80	35,9	4	1,8
Persepsi Stigma Masyarakat	0	0	16	7,2	138	61,9	67	30	2	0,9
Literasi Kesehatan Mental	0	0	3	1,3	2	0,9	12	5,4	206	92,4

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa perilaku mencari bantuan pada mahasiswa baru didominasi pada kategori sedang (48,9%), persepsi stigma masyarakat

didominasi pada kategori sedang (61,9%), dan literasi kesehatan mental didominasi pada kategori sangat tinggi (92,4%).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peran persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa baru. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peran secara simultan persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan yang berarti semakin tinggi persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental maka akan membuat perilaku mencari bantuan mahasiswa baru juga semakin tinggi. Hasil ini memperkuat temuan dari Falasifah dan Syafitri (2021) yang dilakukan pada 174 mahasiswa menunjukkan bahwa persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental secara bersama-sama dapat memprediksi sikap individu dalam mencari bantuan psikologis.

Pada penelitian ini, literasi kesehatan mental berperan secara positif terhadap perilaku mencari bantuan, sedangkan persepsi stigma masyarakat berperan secara negatif terhadap perilaku mencari bantuan. Mahasiswa baru yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi akan memiliki perilaku mencari bantuan yang tinggi pula, sebaliknya mahasiswa yang memiliki persepsi stigma masyarakat yang tinggi maka perilaku mencari bantuannya rendah. Namun, peran kedua variabel tersebut sangat kecil terhadap perilaku mencari bantuan. Adanya peran yang relative kecil tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti, rendahnya kesadaran yang dimiliki mahasiswa baru terhadap gejala gangguan mental yang dialami, kurangnya pemahaman individu cara mencegah gangguan mental dan merasa bahwa gangguan yang dialami belum mengganggu kesehariannya. Selain itu, persepsi stigma masyarakat juga berpengaruh terhadap perilaku mencari bantuan, dalam hal ini faktor yang berpengaruh yaitu merasa takut dinilai rendah ketika mencari bantuan dan perasaan takut jika dijauhi atau bahkan

dikucilkan dari keluarga dan masyarakat ketika mencari bantuan. Ketika mahasiswa baru memiliki kesadaran terhadap gejala gangguan mental yang dirasakan dan percaya bahwa dirinya tidak akan dikucilkan ketika mencari bantuan, maka mahasiswa baru tersebut akan merealisasikan perilaku mencari bantuan. Hasil tersebut juga berkaitan dengan kategorisasi perilaku mencari bantuan dalam tingkat sedang (48,9%), dapat diartikan bahwa sebagian mahasiswa baru akan mencari bantuan dan sebagian lagi tidak mencari bantuan. Mahasiswa baru tidak mencari bantuan psikologis dikarenakan beberapa hal yaitu kurangnya informasi tentang sumber bantuan, merasa ragu terhadap sumber bantuan, serta merasa permasalahan yang dihadapinya masih ringan dan tidak memerlukan bantuan orang lain (Susilawati dkk, 2022).

Perilaku mencari bantuan adalah usaha yang dilakukan individu ketika membutuhkan pertolongan psikologis, emosional atau pelayanan kesehatan lainnya, pertolongan ini dapat diperoleh dari bantuan formal maupun informal (Barker, 2007). Perilaku mencari bantuan yang dimiliki individu dipengaruhi oleh adanya persepsi stigma dari masyarakat serta literasi kesehatan mental yang dimiliki individu (Corrigan, 2004). Dalam hal ini, literasi kesehatan mental merupakan pemahaman yang dimiliki individu dalam memperoleh dan menjaga kesehatan mental agar selalu positif. Individu yang memiliki pengetahuan kesehatan mental akan berpengaruh terhadap cara individu dalam mempersepsikan stigma negatif yang ada di lingkungan masyarakat tentang gangguan mental (Kutcher dkk, 2016). Persepsi yang muncul terhadap stigma negatif dari masyarakat memengaruhi bagaimana penentuan sikap individu dalam mencari bantuan psikologis (Vogel dkk, 2009).

Mahasiswa baru yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, cenderung memiliki kesadaran dalam perilaku

mencari bantuan ketika memiliki permasalahan psikologis. Mahasiswa baru akan memiliki pengetahuan terkait perilaku mencari bantuan dan sumber bantuan yang individu itu butuhkan, sehingga dapat mewujudkan perilaku mencari bantuan serta akan menemukan penyelesaian dalam masalah yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa baru yang memiliki persepsi stigma yang tinggi dari masyarakat sekitar ketika mengalami permasalahan psikologis akan memiliki kesadaran yang rendah dalam perilaku mencari bantuan dan menunda pencarian sumber bantuan. Hal ini dapat berpengaruh pada semakin parahnya permasalahan psikologi yang dimiliki mahasiswa baru tersebut.

Mahasiswa baru merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir. Menurut Erickson kriteria remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun (Thalib, 2010). Pada tahap perkembangan remaja akhir, seseorang akan memiliki pemikiran yang abstrak, idealis dan logis. Dengan adanya pemikiran-pemikiran tersebut, remaja akhir akan mencari cara untuk memecahkan masalah dan mencari solusi ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan (Santrock, 2014). Dalam hal ini, ketika mahasiswa baru mengalami permasalahan psikologis yang mengganggu dirinya, maka mahasiswa baru tersebut akan memiliki keinginan untuk mencari solusi terkait permasalahannya dengan mencari bantuan.

Selanjutnya penelitian ini menemukan bahwa persepsi stigma masyarakat memiliki peran terhadap perilaku mencari bantuan, walaupun perannya sangat kecil namun cukup memengaruhi bagaimana individu memutuskan untuk mencari bantuan atau tidak. Hal ini menjelaskan bahwa persepsi stigma masyarakat yang tinggi maka perilaku mencari bantuan yang dimiliki mahasiswa baru akan semakin rendah. Peran negatif yang diberikan oleh persepsi stigma masyarakat ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu

perasaan takut yang dimiliki oleh mahasiswa baru terhadap penilaian negatif orang lain terhadap individu yang memiliki permasalahan mental. Selain itu, mahasiswa baru juga takut jika dijauhi atau bahkan dikucilkan dari masyarakat ketika mencari bantuan kepada orang lain ataupun tenaga psikologis profesional. Rendahnya peran yang diberikan oleh persepsi stigma masyarakat ini berkaitan dengan hasil kategorisasi. Persepsi stigma masyarakat dalam kategori sedang (61,9%), hal ini berarti sebagian mahasiswa baru memiliki penilaian negatif dan cenderung menjauhi orang yang memiliki gangguan mental (Link, 1987). Sebagian mahasiswa baru yang lain akan mengabaikan persepsi stigma yang ada di masyarakat.

Hasil tersebut memperkuat hasil penelitian dari Seyfi dkk (2013) yang mengatakan bahwa adanya peran persepsi stigma terhadap perilaku mencari bantuan. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa mahasiswa baru yang memiliki persepsi terhadap stigma masyarakat terkait gangguan mental yang tinggi cenderung akan menghindar untuk mencari bantuan psikologis ketika mengalami permasalahan mental. Selain itu, individu yang memiliki persepsi terhadap stigma masyarakat yang tinggi juga enggan mencari bantuan dari teman atau keluarga, hal ini disebabkan karena individu takut mendapatkan penilaian negatif dan perlakuan yang berbeda dari teman ataupun keluarga (Pattyn dkk, 2014). Individu yang memiliki persepsi stigma masyarakat yang tinggi juga enggan membantu keluarga atau teman yang mengalami permasalahan mental (Pattyn dkk, 2014). Mahasiswa baru yang memiliki persepsi stigma masyarakat yang tinggi tidak hanya enggan mencari bantuan untuk dirinya melainkan juga akan enggan untuk membantu keluarga atau orang terdekat yang mengalami permasalahan mental.

Temuan penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Maya (2021) dimana persepsi

stigma masyarakat tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku mencari bantuan. Hal ini dikarenakan perlu adanya perantara antara persepsi stigma masyarakat dengan perilaku mencari bantuan seperti sikap dan stigma diri. Namun, secara tidak langsung persepsi stigma masyarakat dan perilaku mencari bantuan memiliki hubungan yang kompleks dan dinamis.

Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental juga berperan terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa baru walaupun perannya relatif sangat kecil. Sejalan dengan hasil penelitian Kartikasari dan Ariana (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pengetahuan kesehatan mental yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa perilaku mencari bantuan menjadi perlu dilakukan ketika mengalami gangguan mental. Namun, individu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang cenderung rendah akan memiliki kesadaran yang rendah pula dalam mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental yang dialami (Rafal dkk, 2018). Pada penelitian ini literasi kesehatan mental berperan sebagai prediktor pada perilaku mencari bantuan mahasiswa baru. Mahasiswa baru yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi ketika mengalami gangguan mental yang dirasa dapat mengganggu aktivitas dan fungsi keseharian cenderung akan memiliki keinginan untuk mencari bantuan yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental rendah akan menolak dan menghindari mencari bantuan walaupun mereka sedang mengalami permasalahan psikologis.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kartikasari dan Ariana (2019) yang dilakukan pada dewasa awal dimana individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi akan memiliki kesadaran yang tinggi pula dalam perilaku mencari bantuan yang dimiliki. Literasi kesehatan mental yang dimiliki individu

berkaitan dengan pengetahuan akan gejala-gejala gangguan mental yang berpengaruh pada cara individu dalam melakukan pencegahan terhadap gangguan mental. Pengetahuan akan gangguan psikologis ini juga yang memengaruhi kesadaran individu dalam mencari pertolongan atau bantuan ketika mengalami permasalahan kesehatan mental (Jorm dkk, 1997). Pada penelitian ini mahasiswa baru yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi akan lebih sadar adanya gejala-gejala gangguan mental yang tengah dialaminya, sehingga mahasiswa baru tersebut dapat melakukan tindakan preventif agar terhindar dari gangguan mental yang lebih parah.

Literasi kesehatan mental juga berperan sebagai prediktor individu dalam perilaku mencari bantuan (Maya, 2021). Individu yang memiliki pengetahuan kesehatan mental yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa perilaku mencari bantuan sebagai hal yang perlu dilakukan ketika mengalami gangguan mental (Kartikasari & Ariana, 2019). Individu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang cenderung rendah akan memiliki kesadaran yang rendah pula dalam mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental yang dialami (Rafal dkk, 2018).

Dengan demikian, persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental sama-sama dapat memprediksi mahasiswa baru dalam mencari bantuan dengan arah yang berbeda. Jika mahasiswa memiliki persepsi stigma masyarakat yang tinggi maka dapat menghambat perilaku mencari bantuan menjadi lebih rendah. Sementara jika mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi maka ketika mengalami gejala gangguan mental yang dapat mengganggu keseharian maka mahasiswa akan berusaha untuk mencari bantuan yang dibutuhkan sebagai upaya pencegahan terhadap kemungkinan buruk yang terjadi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi stigma masyarakat dan literasi kesehatan mental berperan untuk menentukan apakah mahasiswa baru memiliki perilaku mencari bantuan ketika memiliki masalah. Walaupun perannya tergolong kecil namun cukup signifikan terhadap perilaku mencari bantuan. Perilaku mencari bantuan yang dimiliki mahasiswa baru juga ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penting bagi mahasiswa baru untuk dapat menambah literasi tentang kesehatan mental serta belajar untuk mengabaikan persepsi stigma masyarakat yang negatif tentang kesehatan mental sehingga mampu mencari bantuan ketika mengalami permasalahan kesehatan mental. Mahasiswa baru juga diharapkan dapat menceritakan permasalahan yang mengganggu kegiatan sehari-harinya, baik dengan keluarga, dosen, teman ataupun tenaga profesional. Bagi pihak universitas diharapkan dapat memberikan seminar tentang kesehatan mental, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Ariffin, S. N. S. S. K. (2020). Tahap Tekanan Psikologikal dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(5), 1–12. <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/358>.
- Barker, G. (2007). Adolescents, Social Support and Help-Seeking Behaviour Consultation With Recommendations for Action. *World Health Organisation*, 1–64. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43778/9789241595711_eng.pdf
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., Rössler, W., & Rüschi, N. (2016). Mental Health Literacy, Attitudes to Help Seeking, and Perceived Need as Predictors of Mental Health Service Use: A Longitudinal Study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Brooker, A., Brooker, S., & Lawrence, J. (2017). First Year Students' Perceptions of Their Difficulties. *Student Success*, 8(1), 49–62. <https://doi.org/10.5204/ssj.v8i1.352>
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-Seeking Behaviour A Concept Analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>.
- Corrigan, P. (2004). How Stigma Interferes With Mental Health Care. *American psychologist*, 59(7), 614–625. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 15(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>.
- Falasifah, M., & Ufieta Syafitri, D. (2021). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri. *Jip. Fk.Unand.Ac.Id*, 5(2), 159–173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gorczyński, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). Examining Mental Health Literacy, Help Seeking Behaviours, and Mental Health Outcomes in UK University Students. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(2), 111–120. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang

- Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental Health Literacy": A Survey of The Public's Ability to Recognise Mental Disorders and Their Beliefs about The Effectiveness of Treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v4i22019.64-75>
- Knopf, D., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2010). The Mental Health of Adolescents : A National Profile, 2008. <https://nahic.ucsf.edu/wp-content/uploads/2008/02/2008-Mental-Health-Brief.pdf> download tanggal 03 Nopember 2022
- Kumaidi, & Manfaat, B. (2018). *Pengantar Metode Statistika Teori dan Terapannya Dalam Penelitian Bidang Pendidikan dan Psikologi*. Yogyakarta: Nuha Merdeka
- Kurniati, K. (1851). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Unair*, 1(1), 649–655. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26804>
- Kurniawan, E. A. P. B. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa pada Mahasiswa Keperawatan Semester I di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Link, B. G. (1987). Understanding Labeling Effects in The Area of Mental Disorders: An Assessment of The Effects of Expectations of Rejection. *American Sociological Review*, 52(1), 96. <https://doi.org/10.2307/2095395>
- Mardiatmoko, G.-. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis Pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Pattyn, E., Verhaeghe, M., Sercu, C., & Bracke, P. (2014). Public Stigma and Self-Stigma: Differential Association With Attitudes Toward Formal and Informal Help Seeking. *Psychiatric Services*, 65(2), 232–238. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201200561>
- Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental Health Literacy, Stigma, and Help-Seeking Behaviors Among Male College Students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284–291. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young People's Help-Seeking for Mental Health Problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994).

- Social-Psychological Factors Affecting Help-Seeking for Emotional Problems. *Social Science and Medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X).
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., & Jimba, M. (2013). Intention to Seek Professional Psychological Help among College Students in Turkey: Influence of Help-Seeking Attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-519>.
- Sugiyono, S. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa Dalam Mencari Bantuan Psikologi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 90-95. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148>.
- Thalib, B. S. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif (1st ed.)*. Jakarta: Kencana, Prenada Media.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Ascherman, P. L. (2009). Measuring Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Psychological Help: Reliability and Validity of A New Stigma Scale With College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301–308. <https://doi.org/10.1037/a0014903>.
- Wang, J., He, Y., Jiang, Q., Cai, J., Wang, W., Zeng, Q., Miao, J., Qi, X., Chen, J., Bian, Q., Cai, C., Ma, N., Zhu, Z., & Zhang, M. (2013). Mental Health Literacy Among Residents in Shanghai. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(4), 224–235. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.004>
- 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. <https://doi.org/10.5172/jamh.2011.10.1.29>