



KODE ARTIKEL : PPK-25-5-5-10

MENTAL HEALTH LITERACY DAN SIKAP TERHADAP PERILAKU Mencari BANTUAN PROFESIONAL KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Reza Fajar Amalia*, Wahyu Ekowati, Wahyudi Mulyaningrat

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

*email korespondensi : reza.fajar@unsoed.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa jika tidak teratasi dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup, menurunnya performa akademik, meningkatkan risiko penggunaan zat psikoaktif, risiko gangguan psikotis, serta risiko bunuh diri. Maka dari itu, pemahaman yang baik dan tepat tentang masalah kesehatan mental diharapkan dapat mendorong perilaku mencari bantuan kesehatan mental guna meningkatkan pemahaman terkait kondisi kesehatan jiwa serta manfaat jangka panjang dalam pemulihan dari masalah kesehatan mental. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan literasi kesehatan mental dan sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (Fikes) Unsoed. Teknik sampling yang digunakan yaitu stratified random sampling sebanyak 386 responden dengan instrumen penelitian yaitu Mental Health Literacy Scale (MHLS) dan Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help Scale. Analisis univariat menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 20 tahun, 312 mahasiswa perempuan (80,8%), 251 mahasiswa (65%) berasal dari luar Banyumas (dalam pulau Jawa), 273 mahasiswa tinggal di kos (70,7%). Literasi kesehatan mental mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (53,4%) dan memiliki sikap yang positif terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental (90,4%). Literasi kesehatan mental yang baik dapat membantu mahasiswa untuk lebih cepat dalam mengetahui ciri suatu gangguan mental, mengetahui bantuan profesional yang tersedia, mengetahui strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, serta menentukan bantuan psikologis profesional yang tepat saat mahasiswa tidak dapat mengatasi masalah psikologisnya sendiri. Perumusan strategi edukasi dan promosi layanan kesehatan mental di satuan pendidikan tinggi penting untuk dilakukan.

Kata kunci : Bantuan profesional, kesehatan mental, literasi kesehatan mental, mahasiswa

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental merupakan salah satu permasalahan yang signifikan di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia (Nazira et al, 2022). Masalah kesehatan mental juga merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara umum sehingga kesehatan jiwa merupakan salah satu target dari Sustainability Development Goals (SDGs) yaitu bahwa pada tahun 2030, kematian dini yang disebabkan dari penyakit tidak menular dapat berkurang satu per tiga tingkatnya melalui pencegahan, penanganan, dan promosi kesehatan jiwa serta well-being (Nazira et al, 2022). Depresi dan gangguan kecemasan memiliki jumlah prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia yaitu sebanyak 2.582 kasus untuk depresi dan 3.275 kasus untuk gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2019).

Kelompok populasi yang rentan untuk mengalami berbagai masalah gangguan mental emosional adalah mahasiswa yang berada pada masa periode transisi dari remaja menuju dewasa yang disebut dengan emerging adulthood. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa di antaranya yaitu depresi (18,4%), kecemasan (23,6%), dan stres (34,5%) dan sebanyak 37,4% mahasiswa mengalami 2 jenis atau lebih masalah psikologis (Ramon et al, 2020). Menurut ahli sudiologit 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mahasiswa pernah mempunyai niat bunuh diri dan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja dapat disebabkan oleh tekanan akademik, perundungan atau bullying, masalah keluarga dan masalah ekonomi (Ahmed, 2021). Sementara itu, penelitian Swasti et al (2022) pada mahasiswa kesehatan menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa



mengalami masalah kesehatan mental dengan rentang score 6-20 (score maksimal 20). Indikator paling banyak yang dialami responden adalah perasaan cemas, tegang, dan khawatir (65,6%), sulit mengambil keputusan (58,6%), merasa lelah sepanjang waktu (54%), dan terdapat 24 responden yang memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa jika tidak teratasi dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup, menurunnya performa akademik mahasiswa, meningkatkan risiko penggunaan zat psikoaktif, meningkatkan risiko gangguan psikotis, hingga meningkatkan risiko bunuh diri (Ravens-Sieberer et al, 2020).

Kesadaran mengenai masalah kesehatan mental perlu diidentifikasi lebih awal dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan mental yang tepat dan memadai. Literasi kesehatan mental yang berupa pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan jiwa, akan membantu mahasiswa untuk lebih mengenali kerentanan masalah psikologis yang dialami sehingga lebih mampu bertindak lebih tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Literasi kesehatan mental merupakan faktor yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis (Pretorius, 2020). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan seseorang mengenai gangguan mental termasuk pengenalan gejala, pengelolaan dan pencegahan masalah kesehatan mental. seseorang dengan literasi kesehatan mental yang cukup, akan dapat membantu mahasiswa untuk lebih cepat dalam mengetahui ciri suatu gangguan mental, mengetahui bantuan profesional yang tersedia, mengetahui strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, serta menentukan bantuan psikologis profesional yang tepat saat seseorang tidak dapat mengatasi masalah psikologisnya sendiri (O'Connor and Casey, 2015). Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gejala psikologis, faktor penyebab, dan layanan terapi psikologis atau konsultasi kesehatan mental akan memiliki kesediaan yang lebih tinggi dalam mencari bantuan psikologis (Do et al, 2019).

MATERI DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan mental health literacy dan sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (Fikes) Unsoed. Teknik sampling yang digunakan yaitu stratified random sampling dan melibatkan sebanyak 386 responden dengan instrumen penelitian yaitu Mental Health Literacy Scale (MHLS) dan Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help Scale. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Ilmu – ilmu kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto dengan surat Persetujuan Etik No: 1536/EC/KEPK/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Data demografi reponden meliputi usia, jenis kelamin, jurusan, asal daerah, dan tempat tinggal dijelaskan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (n=386)

Karakteristik Partisipan	Median	Min	Max	Frekuensi (f)	Presentase(%)
Umur	19	18	21	386	100
Jenis kelamin					
Laki-laki				74	19,2
Perempuan				312	80,8
Jurusan Perkuliahan					
Farmasi				73	18,9
Gizi				71	18,4



Keperawatan	72	18,7
Kesehatan Masyarakat	99	25,6
Pendidikan Jasmani	71	18,4
Asal Daerah		
Banyumas	104	26,9
Luar Banyumas(dalam pulau jawa)	251	65,5
Luar pulau jawa	31	8,0
Tempat Tinggal		
Kos	273	70,7
Rumah	113	29,3
Orangtua/saudara/kerabat		

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 386 responden memiliki rata-rata umur 20 tahun, 312 mahasiswa perempuan (80,8%), 251 mahasiswa (65%) berasal dari luar Banyumas (dalam pulau Jawa), 273 mahasiswa tinggal di kos (70,7%).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat literasi kesehatan mental suatu populasi dengan karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, serta tingkat pendidikan. Perempuan memiliki pemahaman diri serta manajemen diri yang lebih baik daripada laki-laki dalam hal kesehatan mental (Yu et al, 2016). Karakteristik usia pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia 19-20 tahun merupakan responden yang memiliki jumlah skor literasi kesehatan mental yang paling tinggi. Populasi usia muda memiliki literasi kesehatan mental yang lebih baik daripada populasi berusia lebih tua (Andrade et al, 2014). Determinan lain yang dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental adalah status sosial ekonomi, dukungan sosial dan komunitas, lingkungan dan situasi tempat tinggal, serta akses terhadap teknologi (Andrade et al, 2014).

B. Gambaran Mental Health Literacy

Kategori mental health literacy diukur dengan menggunakan instrumen MHLS yang terdiri dari 35 item pertanyaan dengan rentang skor antara 35-160. Gambaran mental health literacy disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Gambaran mental health literacy pada mahasiswa Fikes Unsoed (n=386)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	4	1,0
Sedang	206	53,4
Tinggi	176	45,6
Total	386	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki mental health literacy pada kategori sedang yaitu sebanyak 206 mahasiswa (53,4%). Meski demikian, terdapat mahasiswa yang masih berada pada kategori mental health literacy yang rendah. Literasi kesehatan mental terdiri atas enam atribut yang membentuk tiga sub-struktur yaitu rekognisi, pengetahuan, dan sikap individu. Kemampuan rekognisi adalah kemampuan mengenali gangguan kesehatan mental dan tingkat keparahannya. Pengetahuan tentang kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran seseorang tentang stigma yang banyak beredar di masyarakat, meningkatkan pengetahuan tentang dimana dan bagaimana cara mencari bantuan yang sesuai. Sementara itu, sub-struktur sikap adalah penilaian seseorang terhadap gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi individu dalam mencari bantuan baik untuk diri sendiri atau orang lain, serta membantu menurunkan stigma terhadap individu penderita gangguan kesehatan mental (Tay et al, 2018). Mental health literacy mengkaji enam atribut yaitu kemampuan mengenali gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh gangguan psikologis secara spesifik, pengetahuan tentang faktor risiko dan penyebab gangguan kesehatan mental, pengetahuan dan keyakinan yang berhubungan



dengan self-help intervention, pengetahuan dan sikap tentang bantuan profesional kesehatan mental yang tersedia, pengetahuan tentang bagaimana cara mencari informasi tentang kesehatan mental, dan sikap terhadap gangguan mental serta penderitanya yang dapat memengaruhi rekognisi dan pencarian bantuan yang tepat (Gorczyński & Schouten, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman atribut literasi kesehatan mental dalam hal kemampuan mengenali gangguan kesehatan mental secara spesifik sudah mencapai kategori baik, namun masih terdapat responden yang menunjukkan tingkat pemahaman yang kurang. Responden menunjukkan skor yang baik dalam mengenali gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan ketergantungan obat, namun masih kurang pada gangguan kesehatan mental yang lebih tidak umum seperti distimia dan agorafobia. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa jenis gangguan kesehatan mental tertentu masih belum mendapatkan perhatian yang cukup serta belum banyak disosialisasikan. Informasi-informasi seperti faktor risiko, tanda dan gejala, serta penanganan yang tepat dapat mencegah pengidap gangguan kesehatan mental tersebut untuk mencari bantuan serta cara penanganan yang tepat sebelum mereka mengalami gejala serta dampak yang lebih berat.

Pengetahuan dan keyakinan yang berhubungan dengan self-help intervention merupakan aspek penting dalam mental health literacy. Kemampuan individu dalam memberikan intervensi kepada diri sendiri adalah kemampuan yang penting terutama apabila mahasiswa tidak memiliki akses fasilitas kesehatan yang terjangkau. Untuk mencegah individu melakukan metode intervensi yang kurang tepat, perlu dilakukan kerjasama dengan tenaga kesehatan mental profesional untuk merancang metode intervensi yang tepat. Aspek sikap terhadap gangguan kesehatan mental dan penderitanya yang dapat membantu proses rekognisi dan pencarian bantuan yang sesuai mendapatkan respons netral yang tinggi antara lain pada poin kesediaan untuk berteman, memilih politisi, dan menerima pelamar kerja. Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya stigma di masyarakat maupun di media sosial yang menilai bahwa orang dengan gangguan jiwa merupakan individu yang anti sosial, dapat bersikap tidak terduga dan mengancam, kasar, dan tidak produktif sebagai anggota masyarakat (Tay et al, 2018). Stigma dapat menimbulkan rasa malu dan harga diri rendah baik pada diri individu maupun keluarga, sehingga dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang semakin parah. Peningkatan pandangan yang optimis dan positif pada gangguan kesehatan mental dan penderitanya dapat membantu dan mendorong seseorang untuk mengenali gangguan kesehatan yang dialami agar dapat mendapatkan penanganan yang tepat sedini mungkin (Wang et al, 2022).

C. Gambaran Sikap terhadap Perilaku Mencari Bantuan Profesional Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Kategori sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental pada mahasiswa diukur dengan menggunakan instrumen Attitude towards seeking professional psychological help scale. Gambaran sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental pada mahasiswa disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Sikap terhadap Perilaku Mencari Bantuan Profesional Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fikes Unsoed (n=386)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sikap Positif	349	90,4
Sikap Negatif	37	9,6
Total	386	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap yang positif terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental (90,4%). Sikap yang positif ini berkorelasi dengan intensi mencari bantuan yang merupakan prediktor terhadap perilaku aktual mencari bantuan profesional kesehatan mental. Pengukuran variabel sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental secara independen dapat menjadi gambaran bagaimana responden semakin terbuka terhadap layanan bantuan profesional dan hambatan terkait persepsi sejauh apa responden membutuhkan layanan profesional. Sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental juga merupakan salah



satu komponen dari proses perilaku mencari bantuan yang melibatkan orientasi berpikir individu (Bitman-Heinrichs, 2017). Sikap terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental secara umum menggambarkan proses pengambilan keputusan yang kompleks dan dipengaruhi oleh kemampuan personal individu seperti self-esteem dan self efficacy serta faktor eksternal lain terutama stigma dan dukungan sosial (Rabin et al, 2020).

Faktor lain yang berpotensi memengaruhi sikap positif tersebut yaitu latar belakang budaya, akses terhadap layanan kesehatan jiwa, serta pengetahuan tentang layanan bantuan seperti konseling atau terapi. Analisis item dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden menjawab “setuju” pada poin-poin pernyataan terkait pandangan positif terhadap tenaga kesehatan jiwa dan layanan kesehatan jiwa seperti poin pernyataan nomor 1, “Jika saya percaya memiliki masalah kesehatan mental, kecenderungan saya adalah untuk mendapatkan perhatian profesional”. Hal tersebut dapat merujuk pada aspek kesadaran diri terhadap masalah yang sedang dihadapi. Aspek lainnya seperti pada item 10 bahwa “Masalah personal dan emosional, seperti banyak hal, cenderung untuk selesai dengan sendirinya”, dapat diinterpretasikan bahwa masalah psikologis sampai pada tahapan tertentu akan cenderung untuk diatasi sendiri atau mendapat bantuan dari sistem pendukung lainnya seperti keluarga, teman, ataupun self-help (Cakar and Savi, 2014).

Hasil penelitian ini mengembangkan penelitian terkini tentang peranan mental health literacy. Dalam hal ini, individu dengan mental health literacy yang baik akan mampu untuk lebih cepat dalam memahami ciri suatu gangguan kesehatan mental, mengetahui bantuan profesional yang tersedia, mengetahui upaya strategi self-help yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, serta dapat menentukan bantuan profesional kesehatan mental yang tepat dengan segera ketika individu tersebut merasa sudah tidak mampu mengatasi masalah psikologisnya sendiri. Selain itu, mental health literacy akan membantu mahasiswa untuk mencegah, memahami dan bertindak lebih akurat untuk mencari bantuan profesional dibandingkan melakukan self-diagnose. Rendahnya mental health literacy juga akan mengurangi kesempatan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental (Olivari and Mellado, 2019).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki mental health literacy pada kategori sedang. Distribusi penilaian jawaban responden pada atribut mental health literacy perlu adanya upaya peningkatan pada aspek pengetahuan dan keyakinan yang berkaitan dengan self-help intervention, pengetahuan dan keyakinan tentang bantuan profesional kesehatan mental yang tersedia, serta sikap terhadap gangguan kesehatan mental dan penderitanya yang dapat membantu proses rekognisi dan pencarian bantuan yang sesuai. Maka dari itu, penelitian selanjutnya penting untuk mengkaji kebutuhan mahasiswa terhadap layanan bantuan profesional kesehatan mental serta merancang strategi edukasi dan promosi kesehatan mental bagi mahasiswa. Sikap yang positif terhadap perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental dari hasil penelitian ini merupakan pondasi penting serta awal yang baik untuk mendorong peningkatan perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, T. et al. (2021) „The effect of COVID-19 on maternal newborn and child health (MNCH) services in Bangladesh, Nigeria and South Africa: call for a contextualised pandemic response in LMICs“, *International Journal for Equity in Health*. *International Journal for Equity in Health*, 20(1), pp. 1–6. doi: 10.1186/s12939-021-01414-5. [4] Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z’s social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, 166. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>



- Andrade, L., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J., Al-Hamzawi, A., Borges, G., et al. (2014). Barriers to mental health treatment: results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological Medicine*, 44 (6).
- Bitman-Heinrichs, R. L. (2017). From attitude to intent to action: Predictors of psychological help-seeking behavior among clinically distressed adults. Iowa State University. Dissertation published on <http://lib.dr.iastate.edu>
- Cakar, F. S. & Savi, S. (2014). An exploratory study of sdolescent's help-seeking sources. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 610-614.
- Do, R, Park JR, Lee SY, Cho MJ, Kim JS, Shin MS. Adolescents' Attitudes and Intentions toward Help-Seeking and Computer-Based Treatment for Depression. *Psychiatry Investig*. 2019 Oct;16(10):728-736. doi: 10.30773/pi.2019.07.17.4. Epub 2019 Sep 26. PMID: 31550876; PMCID: PMC6801318.
- Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23-39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani., dan Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental pada O'Connor M, Casey L. The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Res*. 2015 Sep 30;229(1-2):511-6. doi: 10.1016/j.psychres.2015.05.064. Epub 2015 Jul 16. PMID: 26228163.
- Olivari C, Mellado C. Recognition of mental health disorders in adolescent students in Chile: a descriptive study. *Medwave*. 2019 Apr 26;19(3):e7617. Spanish, English. doi: 10.5867/medwave.2019.03.7617. PMID: 31158123.
- Paul Gorczynski & Wendy Sims-Schouten (2024) Evaluating mental health literacy amongst US college students: a cross sectional study, *Journal of American College Health*, 72:3, 676-679, DOI: 10.1080/07448481.2022.2063690
- Pretorius, C., Mccashin, D., Kavanagh, N., & Coyle, D. (2020). Searching for Mental Health: A Mixed Methods Study of Young People 's Online Help -seeking. 1–13.
- Ramón, E., Gea, V., Granada, J., Juárez, R., Pellicer, B., & Antón, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C, Adedeji A, Devine J, Erhart M, Napp AK, Becker M, Blanck-Stellmacher U, Löffler C, Schlack R, Hurrelmann K. Mental Health and Quality of Life in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic-Results of the Copsy Study. *Dtsch Arztebl Int*. 2020 Oct 20;117(48):828-829. doi: 10.3238/arztebl.2020.0828. PMID: 33568260; PMCID: PMC8005842.
- Swasti, K.G., Mulyaningrat, W., dan Choiruna H.P. (2022). Digitalisasi pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Laporan penelitian. Tidak di publikasi.
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental Health Literacy Levels. *Archives of Psychiatric Nursing* 32(5):757–63. doi: 10.1016/j.apnu.2018.04.007.
- Wang, A., Jia, S., Shi, Z., & Sun, X. (2022). Validation and Psychometric Testing of the Chinese Version of the Mental Health Literacy Scale Among Nurses. *Frontiers in Psychology*, 12.
- WHO. (2019). World health statistics overview 2019: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization.
- Yu, Y., Hu, M., Liu, Z.-w., Liu, H.-m., Yang, J., Zhou, L., et al. (2016). Recognition of depression, anxiety, and alcohol abuse in a Chinese rural sample: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 16. |