

HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN *HELP SEEKING BEHAVIOR* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Nurinas Dzakiyah Firman¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: idezakiyaa@gmail.com

ABSTRAK

Saat memasuki perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai stressor yang berkontribusi memperburuk kesehatan mental mereka. Meski mengalami masalah psikologis, mahasiswa ditemukan tidak sepenuhnya memanfaatkan layanan kesehatan mental sebagai bentuk *help seeking behavior* berbentuk formal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat literasi kesehatan mental dan tingkat dukungan keluarga berhubungan dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang pernah mengakses layanan kesehatan mental profesional dalam 12 bulan terakhir ($N = 179$; $M_{usia} = 21$ tahun; $P = 125[70\%]$). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk cross-sectional. Alat ukur dalam penelitian ini adalah alat ukur *help seeking behavior* ($\alpha=0.962$) dan alat ukur dukungan keluarga ($\alpha=0.959$) yang dikembangkan oleh peneliti, serta alat ukur literasi kesehatan mental yang diadaptasi dari Mental Health Literacy Scale ($\alpha=0.8064$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan keluarga secara simultan memprediksi *help-seeking behavior* sebesar 15.3% ($R^2 = 0.153$; $p < 0.001$). Secara parsial, literasi kesehatan mental terbukti menjadi prediktor utama yang berhubungan positif signifikan ($R^2 = 0.129$; $p < 0.001$). Sebaliknya, dukungan keluarga menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, di mana uji regresi sederhana memperlihatkan hubungan negatif yang signifikan ($R^2 = 0.065$; $p < 0.001$). Temuan unik dari analisis tambahan mengindikasikan bahwa hubungan negatif pada variabel dukungan keluarga tersebut terutama didorong oleh aspek dukungan emosional ($b = -0.357$; $p < 0.001$). Temuan ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan intervensi berbasis literasi kesehatan mental dalam meningkatkan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

Kata kunci: dukungan keluarga; *help seeking behavior*; literasi kesehatan mental; mahasiswa

The Relationship Between Mental Health Literacy and Family Support with Help-Seeking Behavior Among Students of Diponegoro University

Nurinas Dzakiyah Firman¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50725

idezakiyaa@gmail.com

Abstract

University students frequently encounter various stressors that can significantly exacerbate their mental well-being. Despite experiencing psychological difficulties, students often demonstrate a reluctance to fully utilize professional mental health services, which represent a formal avenue of help-seeking behavior. This study aimed to investigate the relationship between the level of mental health literacy and the level of family support with formal help-seeking behavior among university students. A quantitative, cross-sectional design was employed for this research. Participants were active university students who had accessed professional mental health services within the preceding 12 months ($N = 179$; $M_{age} = 21$; $F = 125[70\%]$). Data were collected using researcher-developed instruments for help-seeking behavior ($\alpha=0.962$) and family support ($\alpha=0.959$), and a mental health literacy scale adapted from the Mental Health Literacy Scale ($\alpha=0.8064$). The results showed that mental health literacy and family support simultaneously predicted help-seeking behavior, accounting for 15.3% of the variance ($R^2 = 0.153$; $p < 0.001$). Partially, mental health literacy proved to be the primary predictor with a significant positive relationship ($R^2 = 0.129$; $p < 0.001$). Conversely, family support exhibited an inverse relationship, with simple regression revealing a significant negative association ($R^2 = 0.065$; $p < 0.001$). A unique finding from supplementary analysis indicated that this negative relationship was primarily driven by the emotional support dimension ($b = -0.357$; $p < 0.001$). These findings provide empirical support for the development of mental health literacy-based interventions to enhance help-seeking behavior in student populations.

Keywords: family support; help-seeking behavior; mental health literacy; university students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perhatian terhadap kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi terus meningkat seiring tingginya dinamika stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Meski demikian, kondisi distress psikologis tersebut tidak serta-merta terealisasi dalam tindakan nyata untuk mencari bantuan profesional. Di Indonesia, studi terhadap 1.279 mahasiswa menunjukkan bahwa manifestasi *help-seeking behavior* untuk mengakses layanan konseling secara umum berada pada kategori rendah, sekalipun unit layanan konseling resmi telah tersedia dan beroperasi di institusi mereka (Setiawan, 2006).

Beberapa penelitian melaporkan tingkat masalah kesehatan mental yang tinggi pada mahasiswa, namun peningkatan tersebut tidak sebanding dengan upaya mereka dalam mencari bantuan. Penelitian oleh Lipson dkk. (2022) mengungkapkan bahwa terdapat kesenjangan yang besar antara prevalensi tingkat masalah kesehatan mental dengan *help seeking behavior* pada populasi mahasiswa. Sejak 2013 hingga 2021, skrining depresi dan kecemasan pada mahasiswa masing-masing meningkat sebesar 135% dan 110%, sementara prevalensi masalah kesehatan mental meningkat sebesar 50%. Namun, penggunaan layanan kesehatan mental hanya meningkat sebesar 24% pada periode yang sama. Kesenjangan ini terutama lebih besar pada kelompok minoritas dibandingkan mahasiswa berkulit putih.

Di Indonesia, data prevalensi masalah kesehatan mental yang tersedia melalui Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan masih dikategorikan berdasarkan kelompok usia, sehingga belum secara spesifik menggambarkan kondisi mahasiswa. Meskipun kesehatan jiwa telah diatur melalui UU No. 18 Tahun 2014, implementasi upaya kesehatan jiwa, termasuk skrining kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi, belum memiliki peraturan turunan yang spesifik (Setyanto dkk., 2023). Data prevalensi kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia dapat ditemukan pada penelitian dengan sampel yang terbatas di *setting* institusi tertentu.

Salah satu penelitian di sebuah universitas di Jakarta menunjukkan bahwa dari 14.129 mahasiswa baru yang mengikuti deteksi dini kesehatan pada 2015–2016, sebanyak 12,7% ($n=1.793$) teridentifikasi mengalami masalah kesehatan mental. Namun, hanya 2,4% dari mahasiswa tersebut yang mengunjungi layanan psikologi di klinik universitas (Vidiawati dkk, 2017). Kondisi serupa terlihat di Universitas Diponegoro. Berdasarkan data awal dari UPT LKDP-PM Universitas Diponegoro, sebanyak 252 mahasiswa mengakses layanan konseling dengan total 303 sesi, atau hanya sekitar 0,3% dari 67.134 mahasiswa pada 2024 (Universitas Diponegoro, 2024). Namun, data tersebut belum mencakup pemanfaatan layanan kesehatan mental di luar kampus, sehingga belum dapat menggambarkan tingkat *help seeking behavior* yang aktual secara keseluruhan pada populasi tersebut.

Pada konteks kesehatan mental, *help seeking* merupakan proses koping yang adaptif berupa upaya memperoleh bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan mental individu. Meski terdapat bantuan informal, bantuan formal dari

profesional berperan penting dalam menyediakan proteksi dari berbagai resiko kesehatan mental serta menurunkan stress psikologis (Rickwood dkk., 2005). Mencari bantuan profesional untuk kesehatan mental sangat penting agar individu dapat memperoleh manfaat penanganan yang optimal. Sumber bantuan formal tersebut memungkinkan individu untuk lebih dini menjalani asesmen dan mendapatkan diagnosis yang akurat. Hasil asesmen dan diagnosis tersebut kemudian menjadi acuan dalam pengembangan berbagai intervensi yang sesuai. *Help seeking behavior* pada sumber formal dianggap lebih efektif karena layanan psikologis tersebut ditangani oleh para ahli di bidangnya (Anjara dkk., 2019).

Dalam memutuskan untuk mengambil tindakan untuk memperoleh bantuan tersebut, individu perlu memiliki kemampuan meliputi pengenalan gejala atau indikator stress, yang kemudian diinterpretasikan sebagai sebuah keperluan untuk berubah (Scott & Walter, 2010). Penelitian oleh Wang dkk. (2024) pada mahasiswa di China mengungkapkan bahwa individu secara signifikan lebih cenderung terdorong untuk mencari bantuan kesehatan mental jika mereka mempersepsikan diri mereka beresiko tinggi memiliki gangguan mental. Proses pengidentifikasian gangguan mental tersebut merupakan bagian dari literasi kesehatan mental (Baklola dkk., 2024).

Peran literasi kesehatan mental sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *help seeking behavior* dijelaskan melalui *Integrated behavioral model help seeking* yang disusun oleh Hammer dkk. (2024). Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan kepercayaan mengenai gangguan mental yang membantu proses pengidentifikasian, manajemen, atau pencegahannya (Jorm dkk.,

1997). Literasi kesehatan mental yang baik membantu individu mengenali gejala yang dialaminya (Eigenhuis dkk., 2021) dan mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat (Jorm, 2012). Penelitian pada mahasiswa di berbagai negara mengungkapkan bahwa literasi kesehatan mental ditemukan lebih tinggi pada mereka yang mencari perawatan profesional dibanding yang tidak (Almanasef, 2021; Baklola dkk., 2024; Gorczynski dkk., 2017; Yang dkk., 2024).

Soria-Martínez dkk. (2024) menjelaskan bahwa selain pengetahuan/kemampuan dan sikap, konsep literasi kesehatan mental juga mencakup faktor sosial budaya. Konseptualisasi tersebut disusun berdasarkan hasil *scoping review* dan *Delphi survey*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana literasi kesehatan mental yang mencakup pengetahuan dan sikap berhubungan dengan *help seeking behavior* pada konteks budaya Indonesia, spesifiknya pada mahasiswa.

Faktor lain yang mempengaruhi *help seeking behavior* berdasarkan *Integrated Behavioral Model - Help Seeking* adalah dukungan sosial, meski masih terdapat inkonsistensi dalam arah hubungannya (Hammer dkk., 2024). Dukungan sosial mengacu pada penerimaan bantuan emosional, instrumental, dan informasi dari orang lain (Langford dkk., 1997). Penelitian oleh Rickwood dkk. (2015) pada partisipan berusia 12-25 tahun yang mengakses sebuah layanan kesehatan mental di Australia menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga menjadi pengaruh utama dalam melakukan *help seeking behavior*, baik secara *online* maupun *in-person*. Oleh karena itu, pada penelitian ini, dukungan sosial yang diukur akan berfokus pada dukungan keluarga.

Peran penting keluarga dalam mendukung *help seeking behavior* individu dapat dijelaskan melalui budaya *familism* yang dianut oleh masyarakat Indonesia (Keasberry, 2002). *Familism* menekankan pada identifikasi dan kelekatan individu dengan anggota keluarga nuklir dan keluarga besarnya. Salah satu prinsip utama *familism* adalah *familial obligations*, yaitu komitmen untuk menyediakan dukungan materi dan emosional kepada anggota keluarga. Prinsip utama lainnya adalah *perceived support* dari keluarga, yaitu persepsi bahwa anggota keluarga merupakan figur yang menyediakan dukungan yang dapat diandalkan untuk menyelesaikan masalah (Sabogal dkk., 1987; Triandis dkk., dalam Villatoro dkk., 2014).

Saat individu menghadapi masalah kesehatan mental dan memutuskan berdiskusi dengan anggota keluarga, kesediaan anggota keluarga untuk mendengarkan dan menawarkan dukungan emosional sangat mempengaruhi kenyamanan individu dalam mencari bantuan (Cometto, 2014; Powell dkk., 2021; Ve Lasco dkk., 2020; dalam Nguyen dkk., 2024). Ketika individu merasa dihargai, didengarkan, dan tidak dihakimi oleh orang tua, mereka cenderung akan mencari bantuan dari profesional (Hassett & Ibister, 2017; McAndrew & Warne, 2014; dalam Al Omari dkk., (2022). Lebih lanjut, ketika orang tua mempersepsikan gejala kesehatan mental individu sebagai sebuah masalah dan memerlukan bantuan, maka individu akan cenderung menggunakan layanan kesehatan mental (Ryan dkk., 2015). Hasil penelitian oleh Nguyen dkk. (2024) mengenai *help seeking behavior* kesehatan mental menunjukkan bahwa partisipan memandang keluarga mereka sebagai figur yang secara konsisten mampu memahami ketika mereka mengemukakan masalah kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa

dukungan keluarga berperan penting bagi kesejahteraan emosional dan keinginan partisipan untuk mencari bantuan atas masalah mereka.

Di sisi lain, dukungan sosial yang besar juga dapat memicu kecenderungan yang lebih besar bagi individu untuk bergantung hanya pada bantuan informal yang diperoleh dari kelompok sosial mereka dan keraguan untuk memperoleh perawatan formal (Han dkk., 2018; Martinez dkk., 2020; Planey dkk., 2019; dalam Hammer dkk., 2024). Rasa aman yang diperoleh individu dari anggota keluarganya yang selalu mendukung berkaitan dengan budaya kolektivistik yang mendukung intensnya komunikasi interpersonal (Sato, 2010; dalam Topkaya, 2015) dan membuat individu memutuskan hanya berdiskusi dengan keluarga mengenai masalahnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian oleh Chen dkk. (2018) pada orang dewasa di China yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga yang kuat berkaitan dengan kemungkinan yang lebih rendah untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan maupun layanan alternatif. Keluarga menjadi sumber utama bagi mereka untuk mencari bantuan dalam menghadapi masalah emosional atau masalah mental mereka.

Berdasarkan identifikasi masalah dan tinjauan literatur di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Keluarga dengan *Help Seeking Behavior* pada Mahasiswa Universitas Diponegoro”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dan dukungan keluarga dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Diponegoro?
2. Seberapa besar sumbangan efektif literasi kesehatan mental dan dukungan keluarga terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara literasi kesehatan mental dan dukungan keluarga dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Diponegoro.
2. Besar sumbangan efektif literasi kesehatan mental dan dukungan keluarga terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang kesehatan mental, berupa pengetahuan mengenai faktor yang berkaitan dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi partisipan

Memberikan informasi pada partisipan seputar peran literasi kesehatan mental dan dukungan sosial pada *help seeking behavior*, sehingga partisipan dapat menerapkan upaya-upaya yang dapat membantu meningkatkan *help seeking behavior* saat mengalami masa sulit.

b. Bagi keluarga

Memberikan informasi dan pemahaman bagi keluarga mengenai pentingnya peran dukungan keluarga dalam memfasilitasi *help seeking behavior* pada mahasiswa. Dengan demikian, keluarga dapat menyadari bentuk-bentuk dukungan yang tepat dan responsif dalam mendampingi mahasiswa yang sedang menghadapi persoalan kesehatan mental.

c. Bagi pihak institusi yang berkepentingan

Memberikan acuan pada pihak terkait, baik Universitas Diponegoro sebagai institusi yang menaungi partisipan maupun pihak-pihak lain yang berkepentingan, dalam menyusun upaya-upaya promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif berupa aturan dan implementasi program yang lebih efektif demi membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi masalah psikologis dan kesehatan mental, mengingat kesenjangan pada prevalensi masalah

kesehatan mental dan penggunaan perawatan layanan kesehatan mental pada mahasiswa.

d. Bagi masyarakat umum

Memberikan informasi pada masyarakat umum seputar peran literasi kesehatan mental dan dukungan sosial pada *help seeking behavior*, sehingga mereka dapat menyediakan bantuan-bantuan dan melakukan strategi yang dapat membantu partisipan meningkatkan *help seeking behavior* ketika mengalami masa sulit.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi acuan substansial untuk menguji konstruk literasi kesehatan mental, dukungan keluarga, dan *help seeking behavior* di berbagai populasi dengan menggunakan beragam metode.