

Received : 15 May 2024
Revised : 19 June 2024
Accepted : 11 July 2024
Online : 11 July 2024
Published : 11 July 2024

Literasi Kesehatan Mental, Strategi *Coping* terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja

Mauna^{1*}, Ernita Zakiah², Zarina Akbar³, Pramudya Ardyagarini Nugroho⁴,
Khadijah Nur Khofifah⁵, Lulu Khoiruningrum⁶

Universitas Negeri Jakarta, Jl Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

Email : 1mauna@unj.ac.id, 2ernitazakiah@unj.ac.id, 3Zarina-Akbar@unj.ac.id

*Penulis korespondensi

Abstract

There are many problems that adolescents experience with mental health, but unfortunately these are often not addressed by professionals. This is due to adolescents' lack of mental health literacy, fear of stigma, and feeling that professional help is not important. The purpose of this study is to examine the influence of mental health literacy, Coping strategies, and help-seeking behavior in adolescents. Several previous studies have examined that the relationship between mental health literacy with help-seeking behavior and Coping strategies with help-seeking behavior. The result explain that there is a relationship between mental health literacy with help-seeking behavior and Coping strategies with help seeking behavior. No research has been found that examines the role of mental health literacy and Coping strategies on help-seeking behavior in adolescents. This study used a quantitative method with a questionnaire for a data collection. The measuring instruments used were the Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ) by Jung et al., (2016), the Coping Stress Scale developed by Akhtar and Helmi (2014), and the Help Seeking Behavior Scale created by Mackenzie, et al. (2004). All three measuring instruments have been adapted and pilot tested. The findings showed that mental health literacy and Coping strategies have a positive and significant effect on adolescent help-seeking behavior.

Keywords: *Mental health literacy; Coping strategies; help-seeking behavior*

Abstrak

Banyaknya permasalahan yang dialami remaja terkait kesehatan mental, namun sayangnya hal ini sering tidak mendapatkan penanganan oleh professional. Hal ini terjadi karena kurangnya literasi kesehatan mental yang dimiliki remaja, kekhawatiran akan stigma dan perasaan bahwa bantuan professional tidak penting. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh literasi kesehatan mental, strategi *Coping* terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan serta strategi *Coping* dengan perilaku mencari bantuan. Hasilnya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan dan strategi *Coping* dengan perilaku mencari bantuan. Belum ditemukan penelitian yang mengkaji peran literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner untuk pengambilan data. Alat ukur yang digunakan adalah Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ) oleh Jung dkk. (2016), *Coping Stress Scale* yang dikembangkan oleh

Akhtar dan Helmi (2014), dan *Help Seeking Behavior Scale* yang dibuat oleh Mackenzie, dkk. (2004). Ketiga alat ukur telah diadaptasi dan diuji coba. Temuan penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja.

Kata kunci: Literasi kesehatan mental; strategi *Coping*; perilaku mencari bantuan

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi ketika manusia menyadari kemampuan diri, bisa mengelola stres yang dihadapi, mampu beradaptasi, produktif serta berkontribusi untuk lingkungan. Masalah kesehatan mental mencakup gangguan secara klinis pada aspek kognitif, emosi dan perilaku seseorang. Gangguan kesehatan mental mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, adanya kondisi yang berkaitan dengan tekanan, gangguan pada fungsi individu dan adanya resiko untuk menyakiti diri (WHO, 2022).

Permasalahan mengenai kesehatan mental menjadi isu utama di negara maju maupun negara berkembang. Menurut data WHO pada tahun 2019 tercatat 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental. Pada tahun 2020 terjadi peningkatan secara signifikan jumlah orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Data menunjukkan terjadi peningkatan kecemasan sebesar 26% dan depresi sebesar 28% dalam kurun waktu setahun (WHO, 2020). Permasalahan kesehatan mental juga

terjadi di Indonesia. Jumlah penderita masalah kesehatan mental tertinggi di DKI Jakarta yaitu sebesar 24,3% (Riskesdas, 2013). Hasil Riset kesehatan dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menemukan adanya peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental yang dialami oleh individu berusia diatas 15 tahun dimana pada tahun 2013 sejumlah 6 persen atau 14 juta penduduk Indonesia sedangkan pada tahun 2018 berjumlah 9,8%. (Riskesdas, 2018).

Pada tahun 2019 terjadi pandemik Covid yang mengakibatkan banyak permasalahan kesehatan mental yang dialami. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melalui situs daringnya sebesar 64,3% dari 1305 responden mengalami masalah kesehatan mental. Masalah yang tertinggi adalah depresi sebanyak 66% dan disusul oleh kecemasan sebanyak 63% (PDSKJI, 2020). Keadaan pasca pandemi juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental. Prevalensi orang dengan permasalahan kesehatan mental terus meningkat. Berdasarkan

hasil penelitian yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia setara dengan 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental. Hasil lain dari survey ini menunjukkan satu dari 20 remaja setara 2,45 juta remaja Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan mental sesuai dengan kriteria diagnostic DSM -5 dalam kurun satu tahun terakhir.

Pemerintah Republik Indonesia sudah menyediakan peningkatan layanan akses penanganan masalah dan gangguan kesehatan mental namun menurut hasil survey I-NAMHS hanya 2,6% remaja yang mengalami masalah kesehatan mental telah menjalani konseling atau menggunakan layanan kesehatan mental untuk membantu mereka mengatasi masalah yang sedang mereka alami. Temuan lain yang menarik dari survey I-NAMHS adalah sebanyak 43.8% remaja tidak mencari bantuan atas permasalahan kesehatan mental atau gangguan mental yang mereka alami karena memilih untuk menangani sendiri atau dengan adanya dukungan dari teman serta keluarga. Berdasarkan hasil survey diketahui bahwa remaja lebih sering mencari bantuan non profesional terhadap masalahnya.

Telah banyak hasil penelitian yang menjelaskan bahwa remaja cenderung mencari bantuan non professional atau bantuan professional bila masalah yang dialami sudah sangat mengganggu. Hasil penelitian Nurfadillah, Rahmadani dan Ulum (2021) menyatakan banyak siswa menganggap masalah yang dialami adalah masalah sepele sehingga mereka enggan mencari bantuan. Sebanyak 60 % responden tidak memahami masalah yang dialami sehingga tidak mencari bantuan. Penelitian Gebreegziabhe, Girman & Tesfaye (2019) di Ethiopia, menemukan sebanyak 83,8% siswa cenderung mencari bantuan dari orang terdekat seperti teman, keluarga dan kerabat. Mereka akan mencari bantuan professional jika mereka sudah sangat terganggu akan masalah yang dialami. Senada dengan kedua penelitian sebelumnya Shabrina, Prathama & Ninin (2021) menemukan bahwa 67% siswa di Indonesia akan mencari bantuan professional dengan mengunjungi psikiater atau psikolog apabila masalah yang dialami sudah mengganggu aktivitas kesehariannya.

Mencari bantuan merupakan hal yang sangat penting ketika seseorang memiliki masalah yang tidak dapat ditangani sendiri (Indriyawati, Alfianto &

Sediawan, 2022). Mencari bantuan menjadi penting sebagai langkah awal dalam penyelesaian masalah yang dialami remaja. Ketika remaja mengalami masalah penting bagi mereka untuk memiliki kemampuan untuk mengetahui waktu yang tepat untuk mencari bantuan. Rickwood, Thomas, dan Brandford (2012) mendefinisikan perilaku mencari bantuan sebagai upaya untuk menangani masalah kesehatan mental yang dapat diperoleh dari 2 jenis bantuan, yaitu formal dan informal. Perilaku mencari bantuan formal adalah mencari bantuan dari tenaga profesional yang telah diakui dalam memberikan bantuan seperti penyedia layanan kesehatan. Perilaku mencari bantuan informal adalah perilaku mencari sumber bantuan yang memiliki hubungan pribadi dengan pemberi bantuan seperti keluarga dan teman (Rickwood et al., 2012). Menurut Rickwood, et.al (2005) terdapat 4 tahapan dalam perilaku mencari bantuan yaitu tahap pertama dimana muncul kesadaran terhadap gejala yang dialami dengan pertimbangan bahwa gejala yang dialami adalah bagian dari hal yang perlu mendapat penanganan. Tahap kedua adalah tahapan dimana kesadaran telah diekspresikan menjadi kata-kata yang dipahami orang lain. Tahap ketiga

adalah ketersediaan dan akses terhadap sumber-sumber bantuan. Tahap terakhir, individu telah memiliki keinginan untuk bersikap terbuka tentang kondisinya kepada sumber bantuan.

Tahap pertama dalam perilaku mencari bantuan adalah munculnya kesadaran terhadap gejala yang dialami dan pentingnya mencari bantuan. Remaja perlu mengembangkan kesadaran bahwa bantuan perlu dicari ketika mereka kesulitan untuk menyelesaikan masalah (Rasyida, 2019). Perilaku mencari bantuan menjadi penting karena dengan mencari bantuan profesional remaja bisa mengembangkan pemahaman pentingnya menjaga kesehatan mental yang mereka miliki (Kartikasari & Ariana, 2019).

Pemahaman seseorang yang baik tentang masalah kesehatan mental dapat mendorongnya untuk mencari bantuan. Pemahaman ini meliputi pengetahuan tentang gejala yang dialami dan cara mendapatkan penanganan (Cheng et al., 2018). Pengetahuan dan keyakinan seseorang tentang gangguan mental disebut sebagai literasi kesehatan mental (Fuady et al., 2019). Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan

pengecahan (Jorm, 2000). Literasi kesehatan mental meliputi pengetahuan untuk mencegah timbulnya gangguan mental, pengakuan waktu dimulai gangguan, pengetahuan tentang pilihan dalam mencari bantuan dan perawatan, pengetahuan tentang strategi menolong diri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan dan ketrampilan melakukan pertolongan pertama untuk mendukung orang yang berada dalam krisis (Kutcher & Wei, 2016).

Saat ini, literasi kesehatan mental juga telah dipromosikan secara luas melalui media sosial. Terlebih lagi, remaja merupakan populasi terbesar pengguna media sosial. Sehingga lingkungan media sosial menjadi salah satu aspek lingkungan yang berperan dalam kemampuan remaja dalam merespon masalah kesehatan mental. Jorm (Fuady et al., 2019), mengatakan bahwa kemampuan tersebut tentunya akan berdampak pada cara pandang remaja dalam mengidentifikasi sumber perawatan dan strategi *Coping* yang tepat.

Meskipun literasi kesehatan mental sudah banyak dipromosikan namun Indonesia belum memiliki kurikulum yang memuat terkait pendidikan kesehatan mental seperti yang dilakukan

negara-negara lain. Menurut Kutcher (2005) diketahui bahwa kurikulum kesehatan mental dapat meningkatkan literasi kesehatan mental peserta didik. Penelitian di Nicaragua (Ravindran dkk., 2018) juga menunjukkan hasil yang positif, dimana percobaan kurikulum kesehatan mental berhasil menurunkan tingkat stres, meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengetahuan kesehatan mental, menurunkan stigma tentang gangguan mental, meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan *Coping* yang lebih efektif, dan merubah gaya hidup siswa menjadi lebih baik.

Folkman & Lazarus (1988), mendefinisikan *Coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan yang melebihi kapasitas adaptasi individu. Sarafino (1994), mengatakan bahwa *Coping* adalah proses individu dalam mengatasi kesenjangan antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam situasi yang penuh tekanan. *Coping* pada remaja sangat dibutuhkan sebagai upaya untuk merespon tuntutan yang muncul akibat stres.

Maryam (2017), menjelaskan bahwa strategi *Coping* individu dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti:

latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain yang tentunya mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah. Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017), menjelaskan dua jenis mekanisme coping yaitu, *problem focused form of Coping mechanism/direct action*) dan *emotion focused form (emotion focused of Coping /palliative form)*.

Perilaku *Coping* yang berpusat pada masalah melibatkan individu secara langsung dalam menyelesaikan masalah mereka. Mereka percaya bahwa situasi tersebut dapat diubah dengan sumber daya yang mereka miliki melalui sesuatu yang konstruktif. Perilaku *Coping* yang berfokus pada emosi cenderung dilakukan ketika individu merasa bahwa sumber daya yang dimilikinya tidak dapat mengatasi situasi yang terjadi, sehingga merasa bahwa situasi yang penuh tekanan tersebut tidak dapat diubah.

Ada cukup banyak penelitian di bidang kesehatan mental dan pendidikan. Penelitian ini membantu mengobati beberapa gangguan, agar individu berfungsi secara optimal. Maya (2021), menyatakan bahwa penundaan dalam mencari pertolongan kesehatan mental

oleh individu yang memiliki masalah kesehatan mental, menyebabkan peningkatan jumlah kasus kesehatan mental.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh (Amalia & Nauli, 2022), bahwa responden dengan tingkat Literasi kesehatan Mental yang tinggi dan tingkat Help Seeking Behavior yang tinggi lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat Literasi kesehatan Mental yang rendah dan Help Seeking Behavior yang rendah. Nazira, dkk. (Amalia & Nauli, 2022), mengatakan individu lebih cepat menyadari gejala gangguan kesehatan mental dan mencari sumber bantuan ketika memiliki tingkat literasi yang tinggi.

Penelitian (Rudianto et al., 2022) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental berperan dalam kesadaran kesehatan mental pada generasi Z yang berusia 15-25 tahun. Penelitian ini juga menyatakan bahwa masih adanya stigma negatif di masyarakat dan miskonsepsi mengenai kesehatan mental, terutama di masa pandemi Covid-19. Ketidakpastian akan berakhirnya pandemi menjadi kekhawatiran dan menimbulkan kecemasan yang berlebihan bahkan depresi. Pandemi tidak hanya berdampak

pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Banyak orang yang secara tidak sadar melakukan kegiatan Literasi Kesehatan Mental di masa pandemi.

Gould dkk., (2004) juga melakukan penelitian perilaku mencari bantuan untuk mengetahui strategi koping pada remaja dalam mengatasi masalah kesehatan mentalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang berisiko tinggi dalam merespon pikiran dan perilaku yang menimbulkan stres dengan menggunakan cara-cara yang maladaptif. Remaja percaya bahwa memiliki masalah mental adalah hal yang memalukan dan tidak dapat dipahami sepenuhnya oleh orang tua mereka. Mereka percaya bahwa melaporkan masalah mental kepada orang tua akan mengakibatkan hukuman. Penelitian lebih lanjut akan dilakukan untuk melihat hubungan antara literasi kesehatan mental, strategi koping dan perilaku mencari bantuan pada remaja.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar mengenai suatu masalah (Sangadji & Sopiah, 2010). Penelitian

ini menggunakan metode kuantitatif. menurut Carmines dan Zeller (dalam Sangadji & Sopiah, 2010) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk angka dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Penelitian kuantitatif memiliki unsur-unsur yang jelas yaitu tujuan, pendekatan, subjek, sampel dan sumber data (Cooper dan Emory, dalam Sangadji & Sopiah, 2010).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang dilakukan adalah survei. Kegiatan penelitian berupa penyebaran survei secara online yang ditujukan kepada remaja usia 13-25 tahun di Indonesia yang menjadi populasi penelitian ini. Waktu kegiatan penelitian dimulai pada bulan Januari 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster random sampling yaitu kelompok yang dianggap sejenis dan tidak hirarki.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ) untuk variabel Literasi kesehatan mental yang dibuat oleh Jung, dkk (2016) yang sebelumnya sudah diujicobakan. Untuk variabel *Coping Strategy*, alat ukur yang digunakan

adalah *Coping Strategy Scale* yang dikembangkan oleh Akhtar dan Helmi (2017) yang sebelumnya telah diujicobakan. Alat ukur yang digunakan untuk menghitung Help Seeking Behavior adalah Inventory of Attitudes Towards Seeking Mental Health Services (IASMHS) yang dibuat oleh Mackenzi, dkk (2004) dan telah diuji coba sebelumnya.

Data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for School Science) versi 25. Metode analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai sampel penelitian. Untuk mengetahui perbedaan skor dari masing-masing kelompok penelitian, peneliti menggunakan regresi linier berganda sebagai analisis hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Usia responden dalam penelitian ini berdasarkan tabel di atas adalah antara 13 dan 25 tahun. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 20 tahun, yaitu 313 orang (59,8%), diikuti oleh usia 18 dan 21 tahun, yaitu 31 orang (5,9%), responden berusia 22 tahun, yaitu 28 orang (5,4%). Responden yang paling sedikit berusia 13 dan 14 tahun yaitu 5 orang (1%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini berdomisili di Jakarta. Rinciannya adalah 308 responden (58,9%) di Jakarta, 34 responden (6,5%) di Tangerang, 27 responden (5,2%) di Bogor.

Tabel 1. Data Deskriptif tentang Perilaku Mencari Bantuan, Literasi Kesehatan Mental & Strategi Coping

Statistik	Perilaku	Literasi	Strategi
	Mencari Bantuan	Kesehatan Mental	Penanggulangan
Berarti	14.72	14.72	84.61
Median	15.00	15.00	85.00
Mode	16	16	86
Standar Deviasi	2.258	2.258	9.673
Varians	5.099	5.099	93.572
Jangkauan	12	12	56
Nilai Minimum	8	8	54
Nilai Maksimum	20	20	110
Jumlah	7698	7698	44250

Berdasarkan tabel di atas analisis data deskriptif untuk variabel perilaku mencari bantuan dalam penelitian ini memiliki mean sebesar 14.72, median sebesar 15, modus sebesar 16, standar deviasi sebesar 2.258, varians sebesar 5.099, range sebesar 12, nilai minimum sebesar 8, dan nilai maksimum sebesar 20, dan yang terakhir adalah sum sebesar 7698. Analisis deskriptif skor literasi kesehatan mental pada remaja di Indonesia, diketahui bahwa total skor (Sum) sebesar 7698 dengan mean 14.72, median 15, modus 16,

standar deviasi 2.258, varians 5.099, range 12, nilai minimum 8, dan nilai maksimum 20. Variabel *Coping Strategy* dalam penelitian ini memiliki mean sebesar 84,61, median sebesar 85, modus sebesar 86, standar deviasi sebesar 9,673, range sebesar 56, nilai minimum sebesar 54, nilai maksimum sebesar 110, dan sum sebesar 44.250.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai *f* sebesar 11.492 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$)

sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* secara simultan

berpengaruh signifikan terhadap variabel perilaku mencari bantuan.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Berganda

Model	Df	F	Sig.
Regresi	2		
Sisa	520	11.492	0.000
Total	522		

Pengaruh variabel independen secara parsial dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji T. Variabel literasi kesehatan mental memperoleh nilai T sebesar 2,706 dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$), artinya variabel literasi kesehatan mental berpengaruh secara

signifikan terhadap variabel perilaku mencari bantuan. Nilai T hitung yang diperoleh dari variabel strategi koping sebesar 4,523 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya variabel strategi koping berpengaruh signifikan terhadap variabel perilaku mencari bantuan.

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh

Variabel	T	Sig.	R	R Square
Literasi kesehatan mental	2.706	0.007	0.206	0.042
Strategi Penanggulangan	4.523	0.000		

Nilai R Square pada hasil analisis di atas sebesar 0,042, artinya pengaruh literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* terhadap perilaku mencari bantuan adalah sebesar 4,2%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam

penelitian ini. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan sumbangan efektif dan sumbangan relatif variabel bebas terhadap variabel terpengaruh.

Penelitian ini menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Nilai koefisien regresi untuk

variabel perilaku mencari bantuan sebesar 28,572, literasi kesehatan mental sebesar 0,250 dan strategi *Coping* sebesar 0,146. Berdasarkan

hasil tersebut, maka persamaan regresi dalam penelitian ini terbentuk sebagai berikut:

$$Y = a + X1 + X2$$

$$Y = 28,572 + 0,250 (X1) + 0,146 (X2)$$

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi

Model	Koefisien yang tidak dapat diukur	Koefisien Standar		t	Sig
	B	Std. Kesalahan	Beta		
Konstan	28.572	3.396		8.414	.000
Literasi kesehatan mental	.250	.159	.070	2.706	.007
Koping Strategi	.146	.037	.175	4.523	.000

Variabel Dependen: Perilaku Mencari Bantuan

Berdasarkan tabel hasil analisis regresi di atas, disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* berpengaruh positif terhadap perilaku mencari bantuan. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan skor literasi kesehatan mental dan strategi *Coping*, maka skor perilaku mencari bantuan juga akan meningkat. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai R square sebesar 0,206, artinya pengaruh literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 2,06%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh model lain yang tidak

dimasukkan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Seperti yang telah diketahui, penelitian ini merupakan penelitian pertama yang mengkaji hubungan literasi kesehatan mental, strategi *Coping* dan perilaku mencari bantuan pada remaja. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh literasi kesehatan mental dan strategi *Coping*. Literasi kesehatan mental dan strategi *Coping* memberikan pengaruh positif terhadap perilaku mencari bantuan.

Remaja yang dengan literasi kesehatan mental yang tinggi, memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, pengetahuan terkait masalah mental, dan mengetahui sumber pertolongan yang tepat ketika mengalami masalah mental, akan berdampak juga terhadap peningkatan perilaku mencari bantuan. Hal tersebut sejalan dengan temuan Amalia dan Nauli (2022), bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan dibandingkan dengan individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah. Dalam temuan Nazira, dkk. (Amalia & Nauli, 2022), juga mengungkapkan individu akan lebih cepat menyadari gejala gangguan kesehatan mental dan mencari sumber bantuan ketika memiliki tingkat literasi yang tinggi. Remaja dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik, dapat mengidentifikasi gangguan mental dan menemukan sumber perawatan yang tepat. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki literasi kesehatan mental rendah, mereka cenderung menggunakan strategi koping yang salah, seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya (Jorm, 2012).

Salah satu strategi *Coping* untuk membantu menyelesaikan masalah pada remaja adalah dengan mencari bantuan, dengan meningkatnya keinginan individu untuk mencari bantuan permasalahan mental, maka akan semakin cepat pula masalah mental dapat teratasi (Idham et al., 2019). Literasi kesehatan mental juga merupakan strategi *Coping* positif individu untuk melakukan hal-hal yang baik terhadap kesehatan mental mereka. Pengetahuan mereka untuk mendeteksi adanya gangguan mental sejak awal dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental mereka dengan mencari bantuan (Jorm, 2019). Perilaku mencari bantuan menjadi strategi terbaik untuk menangani masalah mental dengan cepat, yang tentunya akan berdampak pada kondisi kesehatan mental yang lebih baik (Fatahya dan Abidin, 2022).

4. PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan literasi kesehatan mental, strategi *Coping*, dan perilaku mencari bantuan pada remaja. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa literasi kesehatan mental memainkan peran penting dalam meningkatkan perilaku mencari bantuan pada remaja. Pengaruh literasi kesehatan mental yang

berpengaruh secara positif terhadap perilaku mencari bantuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Smith & Shochet (2011), juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dapat memprediksi niat yang lebih besar untuk mencari bantuan dari sumber profesional. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia T, dkk. (2022) juga mendukung temuan ini yang menyatakan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki perilaku mencari bantuan.

Tingginya literasi kesehatan mental akan berdampak pada kesadaran remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dengan mencari strategi *Coping* yang adaptif. Penelitian ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Ardyani dan Putri (2021), menyatakan bahwa strategi *Coping* yang tepat dapat mencegah dan mengendalikan *Coping* maladaptif pada remaja. Salah satu strategi yang perlu dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental adalah dengan menambahkan kesehatan mental pada kurikulum pendidikan di Indonesia sehingga diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di Indonesia. Peningkatan literasi kesehatan mental remaja diharapkan

dapat menjadikan remaja mau mencari bantuan untuk mengurangi distress psikologis yang dialami.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Helmi, A.F. (2017). *Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometrik Skala Strategi Coping Akademik pada Mahasiswa*. *Humanitas*. 14 (2), 164-175.
- Ardyani, Bunga., & Gusrina Komara Putri. (2021). Mekanisme coping pada remaja di desa ragajaya kecamatan bojong gede kabupaten bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, Volume 1 No. 1, Desember 2021, hal 43-50
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Stigma Diri, Literasi Kesehatan Mental, dan Sikap Terhadap Mencari Bantuan Psikologis. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Fatahya., & Fitri Ariyanti Abidin. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan

- Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12-20.
- Gould, MS, Velting, D., Kleinman, M., Lucas, C., Thomas, JG, & Chung, M. (2004). *Sikap remaja tentang strategi koping dan perilaku mencari bantuan untuk bunuh diri*. *Jurnal Akademi Psikiatri Anak & Remaja Amerika*, 43(9), 1124-1133.
- Gebreegziabher, Y., Girma, E., & Tesfaye, M. (2019). Perilaku mencari bantuan dari mahasiswa universitas Jimma dengan gangguan mental umum: sebuah studi cross-sectional. *PloS one*, 14(2), 1-18. Diambil dari <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212657>
- Idham, Azmul Fuady., dkk. (2019) Trend Literasi Kesehatan Mental. *ANALITIKA* 11(1): 2502-4590
- Indriyawati, Alfianto, A. G., & Sediawan, M. (2022). Pengembangan instrumen perilaku mencari bantuan pada generasi z di suku madura. *Arteri : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 82-88. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.37148/arteri.v3i3.217>
- Jorm AF. Mental Health Literacy : Public Knowledge and beliefs about mental disorders. *Br J psychiatry*. 2000;396–401
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243, <http://dx.doi.org/10.1037/a0025957>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental dan stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN : Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2),64-75. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i2.2019.64-75>
- Kutcher S, Wei Y, Coniglio C. Mental health literacy: Past, present, and future. *Can J Psychiatry*. 2016;61(3):154
- Kutcher S, Bagnell A, Wei Y. 2015.Review Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am*. 2015 Apr; 24(2):233-44.
- Nurfadilah, Rahmadina, A., & Ulum, B. (2021). Profil sikap mencari

- bantuan layanan psikologis pada mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah - Masalah Sosial*, 12(1), 15-30. Diambil kembali dari <http://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- PDSKJI (2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Retrieved from <http://www.pdskji.org/home>
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). *Literasi kesehatan mental, perilaku mencari bantuan, dan kesejahteraan pada orang muda: implikasi untuk praktik*. Psikolog Pendidikan dan Perkembangan, 36(1), 16-21.
- Rasyida, A. (2019). Faktor-faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193-297. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Ravindran, A. V., Herrera, A., da Silva, T. L., Henderson, J., Castrillo, M. E., & Kutcher, S. (2018). Evaluating the benefits of a youth mental health curriculum for students in Nicaragua: a parallel-group, controlled pilot investigation. *Global Mental Health*, 5.
- Rickwood, D., Deane, P. F., Wilson, J. C., & 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. DOI: 10.5172/jamh.4.3.218
- Riebschleger, J., Costello, S., Cavanaugh, DL, & Grové, C. (2019). *Literasi kesehatan mental kaum muda yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa: Hasil dari program dan skala baru*. Perbatasan dalam psikiatri, 10, 2.
- Sangadji, E.M., Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian - Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80-92. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Smith, CL, & Shochet, IM (2011). *Dampak literasi kesehatan mental pada niat mencari bantuan: Hasil*

studi percontohan dengan mahasiswa psikologi tahun pertama. Jurnal Internasional Promosi Kesehatan Mental, 13(2), 14-20.

Umjani, Siti Umi., Ega Rianti., & Dharma Ajie Maulana. (2022).

ISTISYFA : Journal of Islamic Guidance and Conseling.

WHO (2022). *Mental Disorders*. World Health Organization

<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>