

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi mengenai kesehatan mental untuk menjaga kesejahteraan psikologis, mengenali gangguan mental, serta mengambil keputusan yang tepat dalam mencari bantuan (Wei et al., 2020; Puspitasari et al., 2021). Literasi ini mencakup pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda awal gangguan, serta mengetahui bentuk dan sumber bantuan yang tersedia. Di Indonesia, tingkat literasi kesehatan mental pada remaja masih tergolong rendah, sehingga berdampak pada rendahnya kesadaran dalam mengenali masalah psikologis dan mencari pertolongan secara tepat (Setiawan et al., 2022). Terkait dengan hal tersebut, upaya mencari bantuan (*help-seeking behavior*) didefinisikan sebagai tindakan aktif individu dalam mencari dukungan atau pertolongan saat mengalami masalah psikologis, baik melalui sumber formal seperti psikolog atau konselor, maupun informal seperti teman sebaya dan keluarga (Gulliver et al., 2020; Setiawan et al., 2022).

Rendahnya literasi kesehatan mental sering menjadi penghambat utama dalam *perilaku mencari bantuan (help-seeking behavior)*(*help-seeking behavior*), karena remaja mungkin tidak mengetahui gejala yang mereka alami, merasa takut terhadap stigma sosial, atau tidak mengetahui ke mana harus mencari bantuan yang sesuai.

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan sebaya, dan pencarian identitas diri. Ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 50% gangguan mental mulai muncul pada usia 14 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. WHO juga melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental yang berpotensi berdampak jangka panjang pada kehidupan dewasa mereka. Remaja yang tidak mendapatkan bantuan yang tepat berisiko mengalami berbagai masalah seperti kesulitan akademik, putus sekolah, penyalahgunaan zat, bahkan bunuh diri. Gangguan mental juga menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di kalangan remaja, sementara kesadaran dan literasi masyarakat, khususnya kaum muda, masih rendah.

Di negara lain seperti Tiongkok, rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa berhubungan dengan meningkatnya stigma terhadap pencarian bantuan profesional dan menurunnya niat untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (Yang et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan tantangan budaya yang serupa dengan yang dialami di Indonesia.

Di Indonesia, fenomena ini tercermin dari meningkatnya angka kasus bunuh diri yang mengkhawatirkan. Data Kepolisian Republik Indonesia (POLRI)

menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 1.350 kasus bunuh diri, meningkat signifikan dibandingkan 826 kasus pada tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Sebagian besar korban adalah individu muda, termasuk remaja, yang menunjukkan lemahnya sistem deteksi dini dan dukungan psikososial bagi generasi muda. Khusus di Kota Makassar, data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar (2024) mencatat peningkatan kunjungan remaja ke layanan kesehatan jiwa sebesar 15% dalam dua tahun terakhir, menandakan kebutuhan mendesak untuk intervensi kesehatan mental yang lebih efektif di tingkat lokal.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kaligis, Ismail, dkk (2022), literasi kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan remaja, namun masih sedikit remaja yang memahami kesehatan mental dan menyadari waktu yang tepat untuk mencari bantuan (*help-seeking behavior*). Masalah kesehatan mental di kalangan remaja semakin meningkat, tetapi pengetahuan, sikap, dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) yang positif masih rendah. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa stigma dan kurangnya informasi menjadi penghambat utama perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*)(*help-seeking behavior*), yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Namun demikian, penelitian terdahulu tersebut hanya mengkaji literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, sehingga perlu penelitian yang lebih luas khususnya pada remaja di tingkat SMP dan SMA di Kota Makassar. Keterbaruan penelitian ini terletak

pada penelitiannya yang mengkaji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan *help seeking behavior* pada remaja tingkat SMP dan SMA di Kota Makassar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di UPT SPF SMP Negeri 47 Makassar, UPT SPF SMP Negeri 46 Makassar, SMAS Tri Dharma Makassar, dan SMA ITTIHAD Makassar, diperoleh hasil bahwa layanan bimbingan dan konseling telah berupaya memberikan edukasi terkait kesehatan mental serta bersikap terbuka terhadap siswa yang membutuhkan bantuan. Namun demikian, sebagian besar siswa masih cenderung menutup diri dan enggan untuk secara langsung mengungkapkan permasalahan yang mereka alami. Dalam beberapa kasus, siswa lebih memilih menyampaikan masalah pribadi melalui wali kelas, yang kemudian diteruskan kepada guru bimbingan dan konseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun upaya edukasi mengenai kesehatan mental telah dilakukan, literasi dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) di kalangan remaja masih tergolong rendah.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan *Help Seeking Behavior* pada Remaja SMP dan SMA di Kota Makassar" .

B. Rumusan Masalah

Dalam konteks kesehatan mental remaja di Kota Makassar, tingkat literasi kesehatan mental yang masih rendah berpotensi menghambat kesadaran mereka untuk mengenali gejala gangguan mental serta mencari bantuan (*help-seeking behavior*) yang tepat waktu. Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*)

menjadi aspek penting untuk dikaji karena rendahnya literasi kesehatan mental kerap kali membuat remaja enggan mencari dukungan akibat adanya stigma dan kurangnya informasi mengenai sumber bantuan (*help-seeking behavior*) yang tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengidentifikasi tingkat literasi kesehatan mental, perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*), serta hubungan keduanya pada remaja di Kota Makassar. Melihat fenomena di atas dapat di rumuskan pertanyaan peneliti sebagai berikut, “Bagaimana hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan *help-seeking behavior* pada remaja di Kota Makassar?”

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Umum.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada remaja di Kota Makassar.

2. Tujuan Khusus.

- a. Diketahui tingkat literasi kesehatan mental pada remaja di Kota Makassar.
- b. Diketahui tingkat perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) yang dimiliki oleh remaja di Kota Makassar.
- c. Diketahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada remaja di Kota Makassar.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Penelitian ini sejalan dengan Domain 2 Roadmap Ilmu Keperawatan yang fokus pada pengembangan manusia melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dengan menitikberatkan pada literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) remaja, diharapkan mereka lebih proaktif mengenali masalah psikologis, mengurangi stigma, dan mencari bantuan yang tepat demi kesejahteraan mental individu dan masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja.

Menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesadaran tentang literasi kesehatan mental dan mendorong perilaku positif dalam mencari bantuan (*help-seeking behavior*) ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

2. Bagi Institusi Pendidikan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam mengembangkan program literasi kesehatan mental, memperkuat layanan konseling, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih peduli.

3. Bagi Peneliti.

Penelitian ini diharapkan jadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan membantu menemukan cara baru dalam mendukung remaja mencari bantuan profesional seperti psikolog, konselor atau tenaga kesehatan mental, serta dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi masalah kesehatan mental.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Variabel Independen: Literasi Kesehatan Mental (*Mental Health Literacy*)

1. Pengertian Literasi Kesehatan Mental.

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengenali, dan mengelola isu kesehatan mental (Riyaldi, 2023). Kemampuan ini mencakup pengetahuan untuk membedakan mana yang merupakan masalah kesehatan mental dan mana yang hanya stres biasa, memahami penyebab gangguan mental, serta mengetahui faktor risiko dan layanan profesional yang tersedia. Selain itu, literasi ini juga meliputi pemahaman tentang gejala awal hingga cara mendapatkan pengobatan yang tepat (Iswanto & Ayubi, 2023).

2. Faktor Yang Mempengaruhi.

Tingkat literasi kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan individu mengenai gejala dan gangguan mental, sikap serta keyakinan yang berkaitan dengan kesehatan mental, akses terhadap informasi melalui pendidikan maupun media, serta lingkungan sosial dan budaya yang membentuk cara pandang seseorang terhadap kesehatan mental dan bantuan profesional (Wahyuni, 2021).

3. Manfaat Literasi Kesehatan Mental.

Memiliki literasi kesehatan mental yang baik memberikan berbagai manfaat. Pemahaman mengenai kesehatan mental terbukti dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, memperkuat kemampuan siswa dalam melakukan coping secara lebih efektif, serta mendorong perubahan gaya hidup mereka ke arah yang lebih sehat (Ali et al., 2024). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi yang tinggi dapat meningkatkan kesadaran untuk mencari bantuan profesional saat menghadapi masalah psikologis (Jorm, 2023; Nazari et al., 2023).

B. Tinjauan Variabel Dependen: Perilaku mencari bantuan (*Help-Seeking Behavior*)

1. Pengertian Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*).

Perilaku mencari (*help-seeking behavior*) bantuan dalam konteks kesehatan mental adalah tindakan individu untuk mendapatkan dukungan saat menghadapi masalah psikologis. Perilaku ini merupakan bentuk coping yang bergantung pada orang lain dan biasanya didasarkan pada hubungan sosial serta keterampilan interpersonal. Bantuan dapat diperoleh melalui dua cara, yaitu informal dan formal. Bantuan informal bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga. Sementara itu, bantuan formal berasal dari tenaga profesional yang memiliki peran dan keahlian,

seperti tenaga kesehatan mental, tenaga medis, guru, maupun tokoh agama (Iswanto & Ayubi, 2023).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.

Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor demografis seperti tingkat pendidikan, usia, status pernikahan, jenis kelamin, dan pendapatan berperan penting dalam menentukan kecenderungan individu mencari pertolongan (Iswanto & Ayubi, 2023). Tingkat keparahan masalah juga memengaruhi, di mana seseorang yang merasa penyakitnya serius cenderung lebih jarang mencari pertolongan tradisional dan lebih memilih penanganan modern karena menganggap gangguan mental membutuhkan perawatan profesional. Selain itu, stigma sosial dan ketakutan akan penilaian dari orang lain menjadi penghalang utama meskipun individu memiliki literasi kesehatan mental yang baik (Osman et al., 2023; Chen et al., 2022).

3. Manfaat Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*).

Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) memiliki peran penting dalam mendukung pemulihan kesehatan mental. Melalui bantuan dari tenaga profesional memberikan penanganan yang tepat sehingga dapat mencegah kondisi semakin memburuk. Individu dapat memperoleh bantuan dan penanganan yang sesuai untuk mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga pada akhirnya mampu mencapai kesejahteraan psikologis (Wahyuni, 2021).

C. Tinjauan Penelitian Ter-update Terkait Variabel

Tabel 1 Tinjauan Penelitian Ter-update

Author, Tahun, Judul Penelitian, & Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sample/Partisipan	Hasil penelitian
<p>Author: Kaligis et al.</p> <p>Tahun: (Kaligis et al., 2022)</p> <p>Judul: Translation, validity, and reliability of mental health literacy and help-seeking behavior questionnaires in Indonesia. <i>Frontiers in Psychiatry</i>, 12, Article 764666</p> <p>Negara: Indonesia</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menerjemahkan serta menguji validitas dan reliabilitas kuesioner yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan (help-seeking behavior) dalam konteks remaja Indonesia. Tujuan utamanya adalah menyediakan alat ukur yang sah, reliabel, dan sesuai secara budaya untuk digunakan dalam penelitian dan intervensi kesehatan mental di Indonesia. Validitas isi diuji melalui penilaian oleh para ahli, sementara reliabilitas diuji pada kelompok mahasiswa yang dianggap representatif sebagai remaja menjelang dewasa.</p>	<p>Instrumen: Penelitian ini menggunakan satu set kuesioner Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Pertolongan yang dikembangkan oleh Kutcher dan Wei. Set ini terdiri dari tiga kuesioner, yaitu Kuesioner Pengetahuan Kesehatan Mental yang berisi 13 item dengan jawaban benar atau salah, Kuesioner Sikap Terhadap Kesehatan Mental yang terdiri dari 12 item dengan skala Likert 5 poin, dan Kuesioner Perilaku Mencari Pertolongan yang terdiri dari 24 item.</p> <p>Populasi: Populasi penelitian ini terdiri dari dua kelompok utama. Pertama, 10 ahli psikiatri anak dan remaja yang dilibatkan untuk menentukan validitas isi dari kuesioner. Kedua, 68 mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Indonesia yang dipilih secara acak dari 170 mahasiswa. Kelompok mahasiswa ini</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 ahli psikiatri anak dan remaja • 68 mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Indonesia (usia sekitar 18 tahun) 	<p>Hampir tiga perempat (73.5%) peserta berusia 18 tahun, dan mayoritas (63.2%) adalah perempuan. Para ahli sangat setuju dengan validitas kuesioner, dengan 87% hingga 99% merasa pertanyaan relevan untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait kesehatan mental. Sementara itu, reliabilitas kuesioner sikap mencapai 78%, dan reliabilitas kuesioner perilaku mencari pertolongan mencapai 85.2%.</p>

		dianggap representatif untuk remaja yang berada dalam masa transisi menuju dewasa dan memerlukan penilaian terkait literasi kesehatan mental dan perilaku mencari pertolongan.		
<p>Author: Wahyuni & Fitri</p> <p>Tahun: (2022)</p> <p>Judul Penelitian: Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. Melalui Psikoedukasi Online. CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 393-398.</p> <p>Negara : Indonesia</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi daring yang dilakukan melalui platform WhatsApp dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja selama masa pandemi COVID-19. Tujuan utamanya adalah untuk melihat apakah intervensi berbasis teknologi ini dapat menjadi alternatif yang efisien dan mudah diakses untuk menyampaikan informasi penting terkait kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan kemampuan remaja dalam mencari bantuan serta membantu diri sendiri setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.</p>	<p>Instrumen: Penelusuran artikel dilakukan secara sistematis melalui database seperti PubMed, Google Scholar, dan jurnal terakreditasi, dengan kata kunci "literasi kesehatan mental," "psikoedukasi," "remaja," dan "pandemi COVID-19." Artikel diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan kriteria inklusi-eksklusi, yang meliputi relevansi, bahasa (Inggris/Indonesia), teks lengkap, usia responden minimal 15 tahun, dan publikasi tahun 2018-2022. Salah satu artikel yang masuk kriteria adalah "Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring" oleh Eka Wahyuni dan Susi Fitri, yang membahas metode psikoedukasi daring untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja selama pandemi.</p> <p>Populasi: Populasi dalam penelitian ini bukan manusia secara langsung, melainkan</p>	<p>Siswa kelas VIII dan IX (SMP) di Kelurahan Rawamangun</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental remaja setelah mengikuti psikoedukasi daring melalui grup WhatsApp. Ratarata literasi kesehatan mental siswa mencapai 125 dari 150, yang menunjukkan kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, keyakinan yang tepat, keterampilan pertolongan pertama, kemampuan mencari bantuan, serta strategi untuk membantu diri sendiri. Evaluasi kegiatan psikoedukasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melaporkan peningkatan dalam Kesehatan mental mereka setelah intervensi.</p>

		<p>artikel-artikel penelitian yang relevan dengan topik literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Data dianalisis dari artikel-artikel ini untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang ada. Artikel-artikel yang dipilih melibatkan berbagai kelompok, termasuk mahasiswa, remaja, dan orang dewasa dari berbagai negara, termasuk Indonesia, seperti yang tercermin dalam artikel "Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring" yang melibatkan siswa kelas VIII dan IX di Kelurahan Rawamangun.</p>		
<p>Author: Iswanto & Ayubi</p> <p>Tahun: (2023)</p> <p>Judul Penelitian: The Relationship of Mental Health Literacy to HelpSeeking Behavior: Systematic Review. Internatio nal</p>	<p>Tujuan dari systematic review ini adalah untuk mengeksplorasi dan merangkum bukti ilmiah yang ada mengenai hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan (help-seeking behavior)dari berbagai penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir. Penelitian ini bertujuan memberikan</p>	<p>Instrumen: Protokol penelusuran artikel yang sistematis dan kriteria inklusi/eksklusi yang jelas. Peneliti menggunakan berbagai database seperti PubMed dan Google Scholar untuk mencari artikel dengan kata kunci yang relevan. Artikel-artikel yang ditemukan kemudian disaring berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti relevansi dengan topik, ketersediaan teks lengkap, bahasa (Inggris atau</p>	<p>Siswa kelas VIII dan IX (SMP) di Kelurahan Rawamangun</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental remaja setelah mengikuti psikoedukasi daring melalui grup WhatsApp. Ratarata literasi kesehatan mental siswa mencapai 125 dari 150, yang menunjukkan kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, keyakinan yang tepat, keterampilan pertolongan</p>

<p>Journal of Social Research, 2(3), 755-761. Retrieved from http://ijsr.internationaljournallabs.com/index.php/ijsr</p> <p>Negara : (Multinasional) Indonesia</p>	<p>pemahaman yang lebih komprehensif tentang sejauh mana pemahaman individu terhadap kesehatan mental dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk mencari pertolongan, serta untuk mengidentifikasi hambatan dan faktor pendukung dalam proses tersebut. Selain itu, review ini juga bertujuan untuk mengungkap kesenjangan metodologis dan kebutuhan akan alat ukur yang valid dan relevan dalam konteks lokal, khususnya Indonesia.</p>	<p>Indonesia), usia responden (15 tahun ke atas), dan tahun publikasi (2018-2022).</p> <p>Populasi: Bukan manusia secara langsung, melainkan artikel-artikel penelitian yang relevan dengan topik literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Peneliti menganalisis data dari artikel-artikel ini untuk melihat pola dan hubungan yang ada. Artikel-artikel yang dipilih melibatkan berbagai kelompok orang, seperti mahasiswa, remaja, dan orang dewasa di berbagai negara, termasuk Indonesia.</p>	<p>pertama, kemampuan mencari bantuan, serta strategi untuk membantu diri sendiri. Evaluasi kegiatan psikoedukasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melaporkan peningkatan dalam Kesehatan mental mereka setelah intervensi.</p>
---	--	---	--