

Peran Sikap terhadap Perilaku sebagai Mediator Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di Kalimantan Timur

The Role of Attitude towards Behavior as a Mediator of Mental Health Literacy and Mental Health Help-Seeking Behavior in Emerging Adulthood in East Kalimantan

Nadetha Putri Siregar* & Triana Kesuma Dewi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

*E-mail korespondensi: nadetha.putri.siregar-2022@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran sikap terhadap perilaku sebagai mediator dalam hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada *emerging adulthood* usia 18-25 tahun yang berdomisili di Kalimantan Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survey. Instrumen yang digunakan meliputi 1 item dari *Help-seeking Behavior Questionnaire*, *Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version Adult (MHLq-SVa)* dan *Theory of Planned Behavior (TPB)*. Analisis data yang digunakan adalah regresi logistik binomial, regresi linier sederhana, dan mediasi *bootstrapping*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan sikap terhadap perilaku ($R^2 = 0,588$, $p < ,001$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara sikap terhadap perilaku dengan perilaku mencari bantuan ($Estimate = 0,0713$; $SE = 0,0409$; $Z = 1,740$; $p = 0,082$; $OR = 1,074$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan ($Estimate = -0,0227$; $SE = 0,0464$; $Z = -0,488$; $p = 0,626$; $OR = 0,978$). Sikap terhadap perilaku tidak terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan atau H_a ditolak ($Estimate = 0,01435$; $SE = 0,00784$; $Lower = -0,00478$; $Upper = 0,0274$; $p = 0,067$).

Kata Kunci: kalimantan timur, *emerging adulthood*, literasi kesehatan mental, perilaku mencari bantuan, sikap terhadap perilaku, *theory of planned behavior*

ABSTRACT

This study aims to empirically test the role of attitude toward behavior as a mediator in the relationship between mental health literacy and mental health help-seeking behavior among emerging adulthood aged 18-25 years old residing on the East Kalimantan. The research instruments include 1 item from the Help-seeking Behavior Questionnaire, Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version Adult (MHLq-SVa), and Theory of Planned Behavior (TPB). Data analysis techniques used include binomial logistic regression, simple linear regression, and bootstrapping mediation. The result indicate a significant positive relationship between mental health literacy and attitude toward behavior ($R^2 = 0,588$, $p < ,001$). There is no significant relationship between attitude toward behavior and help-seeking behavior ($Estimate = 0,0713$; $SE = 0,0409$; $Z = 1,740$; $p = 0,082$; $OR = 1,074$). There is no significant relationship between mental health literacy and help-seeking behavior ($Estimate = -0,0227$; $SE = 0,0464$; $Z = -0,488$; $p = 0,626$; $OR = 0,978$). Attitude toward behavior was not significantly proven to mediate the relationship between mental health literacy and help-seeking behavior or H_a is rejected ($Estimate = 0,01435$; $SE = 0,00784$; $Lower = -0,00478$; $Upper = 0,0274$; $p = 0,067$).

Keywords: east kalimantan, emerging adulthood, mental health literacy, help-seeking behavior, attitudes toward behavior, theory of planned behavior

PENDAHULUAN

Di Indonesia kasus gangguan kesehatan mental cukup tinggi dan cenderung terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data dari laman *Our World in Data* pada tahun 2016, terdapat bahwa ada sekitar 28,46 juta penduduk di Indonesia menderita gangguan kesehatan mental. Pada tahun 2013 hingga 2018 angka prevalensi gangguan kesehatan mental terus meningkat hingga mencapai angka sebesar 9,8% dengan rentang usia 15 hingga 64 tahun keatas yang merupakan pengidap gangguan mental emosional, hal ini dapat dikatakan menjadi kasus dengan angka tertinggi di Indonesia (Amaniey & Harahap, 2022).

Peningkatan prevalensi angka gangguan kesehatan mental ini terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia, salah satunya di Provinsi Kalimantan Timur yang menunjukkan adanya peningkatan kasus yang cukup drastis dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan survey kesehatan Indonesia, provinsi Kalimantan Timur memiliki angka penderita gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi dengan prevalensi angka gangguan kesehatan mental emosional sebesar 5,8% pada tahun 2013 dan pada tahun 2018 kasus ini terus meningkat hingga 9,8% (SKI, 2023). Meskipun data statistik menunjukkan prevalensi gangguan mental yang tinggi, namun berdasarkan data oleh Dinas Kesehatan yang dipublikasikan pada laman Satu Data Kaltim tahun 2021 menyebutkan bahwa orang yang mendapat pelayanan kesehatan dengan gangguan jiwa ada sebanyak 5.196, hal ini menunjukkan bahwa mulai terlihat adanya perilaku mencari bantuan di Kalimantan Timur. Berdasarkan data dari Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Atma Husada Mahakam di Samarinda menyebutkan bahwa adanya peningkatan jumlah pasien rawat inap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), dari 107 orang menjadi 135 orang pada tahun 2021. Direktur RSJD Atma Husada Mahakam Jaya Mualimin mengatakan bahwa faktor yang paling besar memengaruhi adalah dari lingkungan, ekonomi, dan pergaulan (DISKOMINFO, 2021).

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (2023), menunjukkan bahwa tingkat prevalensi orang yang paling banyak mengalami gangguan kesehatan mental di Kalimantan Timur cukup tinggi (2,9%) dan didominasi pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 2.8% (SKI, 2023). *Emerging adulthood* atau masa dewasa awal merupakan usia yang rentan untuk terkena gangguan kesehatan mental. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi seseorang mulai dari masa remaja menuju dewasa dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun, yang mana dalam masa ini sering kali individu harus dihadapkan pada berbagai ekspektasi perkembangan normatif dari lingkungan sosial, seperti keharusan untuk menuntaskan studi, memperoleh karir, membangun rumah tangga, dan memiliki rumah pribadi. Akibatnya, dinamika dalam proses pengambilan keputusan di fase transisi ini tidak jarang memicu timbulnya ketidakstabilan emosi serta disfungsi kognitif pada diri individu (Arnett, 2000). Individu usia 18-25 tahun rata-rata mengalami gangguan psikologis dengan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan rentang usia lainnya, yaitu sekitar 40% (Raiu dkk., 2014). Pada rentang usia 20-an tahun individu akan merasakan adanya ketegangan emosional dengan ciri khusus seperti merasa terkurung, perasaan tidak mampu, takut terhadap kegagalan dan ragu dengan kemampuan yang dimiliki (Syifa'ussurur dkk., 2021).

Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Ketika individu mengalami gangguan kesehatan mental maka dianjurkan untuk mencari bantuan kepada ahli profesional. Perilaku mencari bantuan merupakan perilaku aktif yang dilakukan oleh individu untuk mencari pertolongan kepada orang lain, seperti melalui proses komunikasi guna mendapatkan bantuan dalam memahami, menyelesaikan masalah, dan mendapatkan dukungan (Rickwood & Thomas, 2012). Rickwood (2005) mengajukan empat tahap proses perilaku mencari bantuan, yaitu dimulai dari kesadaran terhadap gejala, mengekspresikan kesadaran dalam bentuk kata-kata yang dapat dipahami oleh orang lain, adanya ketersediaan dan akses terhadap sumber-sumber bantuan, serta adanya keinginan untuk bersikap terbuka mengenai kondisi masalah kesehatan mental yang dialami terhadap sumber bantuan (Rickwood dkk., 2005).

Individu tidak dapat mencari bantuan kesehatan mental jika tidak memiliki kesadaran akan adanya gangguan psikologis, kesadaran ini sangat bergantung pada tingkat literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami, mengenali, mengidentifikasi perbedaan antara masalah kesehatan mental dari stres, karakteristik penentu gangguan kesehatan mental, keyakinan terkait faktor-faktor pemicu risiko, serta ketersediaan layanan bantuan profesional (Jorm, 2012).

Pengetahuan dan literasi yang baik tidak selalu menjamin seseorang akan benar-benar mencari bantuan kesehatan mental. Proses pengambilan keputusan ini dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* (TPB) oleh Ajzen (1991). Teori ini menjelaskan bahwa tindakan manusia dikendalikan oleh intensi atau niat individu. Intensi tersebut dibentuk oleh tiga determinan utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dirasakan. Sikap terhadap perilaku merupakan penilaian atau evaluasi internal individu, baik yang bersifat menguntungkan maupun tidak menguntungkan terhadap suatu perilaku. Sikap terhadap perilaku dibentuk oleh keyakinan perilaku terkait hasil atau konsekuensi dari perilaku dan evaluasi terhadap hasil tersebut. Sikap positif pada suatu tindakan akan meningkatkan intensi untuk melaksanakan perilaku tersebut (Ajzen, 1991).

Fenomena peningkatan prevalensi mencari bantuan kesehatan mental di Kalimantan Timur ini menunjukkan munculnya kesadaran dan tindakan positif dalam mengakses layanan kesehatan mental. Namun, adanya literasi kesehatan mental yang memadai tidak secara langsung dapat mendorong individu untuk mencari bantuan, melainkan individu akan lebih dulu membentuk sikap positif terhadap perilaku tersebut. Sikap individu terhadap kesehatan mental diduga memiliki peran penting sebagai mediator yang menghubungkan literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti ingin memahami bagaimana komponen sikap terhadap perilaku berperan sebagai mediator literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental, khususnya pada *emerging adulthood* di Kalimantan Timur.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survei. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner daring berupa *google form* melalui berbagai *platform* media sosial. Data dikumpulkan secara *cross-sectional* menggunakan kuesioner yang terdiri dari data demografis serta tiga alat ukur berbeda untuk mengukur tiga variabel penelitian.

Partisipan

Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Kriteria sampel yang diambil dalam penelitian ini, yaitu 1) *Emerging adulthood* usia 18-25 tahun; 2) Berdomisili di Kalimantan Timur. Berdasarkan analisis *A Priori Power Analysis* menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7 dengan parameter *medium effect size* (f^2) sebesar 0,15, tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, dan power ($1-\beta$) sebesar 0,95, serta jumlah prediktor sebanyak 2 variabel, didapatkan sampel minimum yang dibutuhkan adalah sebesar 107 responden. Jumlah sampel yang diperoleh adalah sebanyak 123 responden yang telah memenuhi kriteria.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel perilaku mencari bantuan dengan menggunakan 1 item dari *Help-Seeking Behavior Questionnaire* oleh Kaligis dkk. (2022). Item ini bertujuan untuk mengukur *actual behavior* atau tindakan nyata dalam mengakses layanan kesehatan mental profesional dalam tiga bulan terakhir. Item berbentuk skala nominal dengan proses scoring dilakukan dengan mengelompokkan jawaban menjadi dua kategori, yaitu berdasarkan apakah responden mencari bantuan kesehatan mental yang dihitung dengan skor 1 dan tidak mencari bantuan kesehatan mental dihitung dengan skor 0. Validitas diuji dengan menggunakan *Item-Level Content Validity Index (I-CVI)* dengan nilai yang didapatkan sebesar 1,0 menunjukkan item sangat baik.

Variabel literasi kesehatan mental dengan menggunakan *Mental Health Literacy Questionnaire-Short version for Adults (MHLq-SVa)* oleh Campos dkk. (2022). Terdiri dari 16 item, dengan 13 item *favourable* dan 3 item *unfavourable*. Kuesioner ini mengukur 4 dimensi yaitu, pengetahuan masalah kesehatan mental, kepercayaan atau stereotip yang keliru, keterampilan pertolongan pertama dan perilaku mencari bantuan, serta strategi swabantu. Menggunakan skala likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Validitas konstruk diuji dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dengan nilai yang diperoleh yaitu ($\chi^2 (95) = 183,044 \times 2/df = 1,92$; $CFI = 0,95$; $NNFI = 0,94$; $RMSEA = 0,051$). Berdasarkan hasil dari *CFA* tersebut menunjukkan bahwa model empat dimensi memiliki kecocokan model yang baik. Analisis reliabilitas internal menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha*

(α) sebesar 0,82 dan *McDonald's Omega* (ω) sebesar 0,78 menunjukkan nilai konsistensi internal yang baik.

Variabel sikap terhadap perilaku diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh tim peneliti dengan mengacu pada kerangka *Theory of Planned Behavior* oleh Ajzen. Terdiri dari 13 item dimensi *attitude toward behavior*, dengan 7 item *favourable* dan 6 item *unfavourable*. Menggunakan skala likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Pearson* yang menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid ($r = 0,267-0,753$; $p < 0,05$). Realibilitas skala sikap terhadap perilaku ini tergolong sangat baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) sebesar 0,841.

Analisis Data

Data diolah dengan menggunakan perangkat lunak statistik Jamovi versi 2.4.8. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum responden dan kategorisasi skor, yang dilanjutkan dengan uji asumsi regresi berupa uji normalitas, homoskedastisitas, outlier, dan multikolinearitas. Kemudian, hubungan awal antar variabel diuji menggunakan korelasi *Spearman Rho*. Pengujian hipotesis dilakukan secara bertahap melalui analisis jalur yaitu, regresi linier sederhana, regresi logistik binomial dan uji mediasi berbasis *bootstrapping* yang diulang sebanyak 1000 kali.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis demografis dari 123 responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 81 (65,9%) dan laki-laki sebanyak 42 (34,1%). Rata-rata usia responden adalah 21,9 tahun ($SD = 2,04$). Data demografis responden didominasi oleh kelompok SMA/Mahasiswa sebesar 71,5%, tinggal bersama orang tua sebesar 73,2%, penghasilan keluarga per-bulan sebanyak Rp 4.200.000 – Rp 10.000.000 sebesar 52,0%. Berdasarkan hasil klasifikasi perilaku menunjukkan bahwa sebanyak 84 responden (68,3%) masuk kategori pernah mencari bantuan dan sebanyak 39 responden (31,7%) tidak mencari bantuan. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa karakteristik demografis ini tidak memiliki perbedaan atau hubungan signifikan terhadap keputusan individu dalam mencari bantuan ($p > 0,05$).

Hasil uji korelasi *Spearman Rho* mendeteksi adanya hubungan yang signifikan dengan tingkat kekuatan korelasi yang sedang antara literasi kesehatan mental dan sikap terhadap perilaku ($r = 0,599$; $p < 0,001$). Hubungan sikap terhadap perilaku dengan perilaku mencari bantuan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat korelasi lemah ($r = 0,238$; $p = 0,008$). Kemudian, tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan ($r = 0,161$; $p = 0,075$).

Hasil uji regresi linier sederhana jalur A (X-M) menunjukkan literasi kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap sikap terhadap perilaku mencari bantuan ($R^2 = 0,588$, $p < 0,001$). Berdasarkan hasil uji regresi logistik binomial jalur B (M-Y) menunjukkan bahwa sikap terhadap perilaku tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku mencari bantuan

(*Estimate* = 0,0713; *SE* = 0,0409; *Z* = 1,740; *p* = 0,082; *OR* = 1,074). Meskipun tidak signifikan, namun nilai *OR* mengindikasikan bahwa setiap kenaikan 1 unit skor sikap terhadap perilaku berpotensi menaikkan peluang tindakan mencari bantuan sebesar 7,4%. Kemudian, pada jalur C' (X-Y) menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan (*Estimate* = -0,0227; *SE* = 0,0464; *Z* = -0,488; *p* = 0,626; *OR* = 0,978). Pada pengujian kecocokan keseluruhan model regresi logistik menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($X^2(2) = 4,94$; *p* = 0,084), dengan nilai *pseudo-R*², yaitu *R*²_{cs} = 0,0394 dan *R*²_N = 0,0552, yang menunjukkan bahwa model hanya mampu menjelaskan sekitar 3 – 5% variansi perilaku mencari bantuan. Berdasarkan hasil uji mediasi *bootstrapping*, efek tidak langsung (*indirect effect*) menunjukkan nilai (*Estimate* = 0,01435; *SE* = 0,00784; *Lower* = -0,00478; *Upper* = 0,0274; *p* = 0,067), sehingga sikap terhadap perilaku tidak terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan atau *H*_a ditolak.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji peran sikap terhadap perilaku sebagai variabel mediator antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana jalur A (X-M) menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan ($R^2 = 0,588$, *p* < 0,001). Nilai *R*² sebesar 0,588 yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkontribusi sebesar 58,8% dalam membentuk sikap individu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pemahaman individu mengenai gangguan kesehatan mental maka semakin positif sikapnya terhadap perilaku mencari bantuan profesional. Hal ini sejalan dengan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB) oleh Ajzen (1991) yang menjelaskan bahwa informasi dan pengetahuan merupakan faktor dasar yang memengaruhi cara seseorang meyakini hasil dari sebuah tindakan. Konsisten dengan temuan penelitian oleh Evans-lacko dkk. (2010) menunjukkan bahwa individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan mengenai efikasi perawatan gangguan kesehatan mental yang baik, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, mengetahui sumber pencarian bantuan yang tepat ketika mengalami gangguan kesehatan mental dan mengetahui pekerjaan yang berkaitan dengan perawatan kesehatan mental, sehingga pandangan stigmatisasi individu cenderung rendah mengenai hal-hal terkait gangguan kesehatan mental dan menimbulkan sikap positif terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental (Evans-lacko dkk., 2010).

Pada hasil uji regresi logistik binomial jalur B (M-Y) menunjukkan bahwa sikap terhadap perilaku tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku mencari bantuan (*Estimate* = 0,0713; *SE* = 0,0409; *Z* = 1,740; *p* = 0,082; *OR* = 1,074). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki keyakinan yang baik terhadap layanan kesehatan mental, namun hal tersebut tidak cukup kuat untuk mendorong individu mengambil tindakan nyata dalam mencari bantuan profesional kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rickwood dkk. (2005) yang menjelaskan bahwa proses mencari bantuan profesional merupakan tahapan yang kompleks, adanya sikap positif saja tidak cukup jika tidak disertai dengan kesiapan emosional individu untuk membuka diri (*willingness to disclose*) kepada bantuan profesional kesehatan

mental. Berdasarkan kerangka *Theory of planned behavior* menjelaskan bahwa terhambatnya transisi antara sikap terhadap perilaku dengan perilaku mencari bantuan seringkali dipengaruhi oleh faktor norma subjektif dan rendahnya *perceived behavioral control (PBC)*, adanya tekanan sosial sosial dan stigma serta persepsi akan ketidakberdayaan psikologis dalam melakukan pengungkapan diri atau *self disclosure* dapat menyebabkan sikap positif tersebut berhenti sebagai evaluasi internal yang pasif dan gagal mendorong individu untuk melakukan tindakan mencari bantuan (Ajzen, 1991).

Pada hasil uji regresi logistik binomial jalur C' (X-Y) juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan (*Estimate* = -0,0227; *SE* = 0,0464; *Z* = -0,488; *p* = 0,626; *OR* = 0,978). Hal ini membuktikan bahwa memiliki pengetahuan literasi kesehatan mental saja tidak cukup untuk dapat mendorong individu mencari bantuan. Sesuai dengan pendapat oleh Setyaningrum & Asyanti (2023) bahwa literasi dapat membangun kesadaran, namun perubahan dari pemahaman menjadi tindakan nyata sering kali dihambat oleh faktor eksternal. Barker (2007) menjelaskan bahwa perilaku mencari bantuan dapat terjadi karena adanya pengaruh oleh stigma atau pandangan terhadap sesuatu, apabila individu memiliki pandangan negatif maka kecenderungan untuk mencari bantuan akan semakin rendah (Barker, 2007). Selain itu, Rickwood (2005) juga menekankan bahwa pada fase *emerging adulthood* individu hanya akan membuka diri kepada sumber bantuan apabila merasa aman, tidak malu, dan tidak takut untuk membangun hubungan secara empatik, sehingga literasi pengetahuan saja tidak cukup untuk menghilangkan rasa takut tersebut (Rickwood dkk., 2005). Konsisten dalam penelitian Azedarach dan Ariana (2022) menemukan bahwa meskipun individu memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi namun hal tersebut tidak selalu menjadi penentu meningkatnya intensi mencari bantuan. Literasi kesehatan mental hanya berfungsi sebagai kondisi awal (*precondition*) bukan sebagai faktor penentu tunggal, hal ini sejalan dengan kerangka *Health Belief Model (HBM)* yang menyatakan bahwa munculnya perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh faktor persepsi kerentanan, persepsi manfaat, persepsi hambatan dan isyarat untuk bertindak. Artinya, literasi kesehatan mental hanyalah salah satu komponen dari penilaian individu dan tidak secara otomatis dapat mengarah pada perilaku mencari bantuan (Azedarach & Ariana, 2022).

Berdasarkan hasil uji mediasi menggunakan metode *bootstrapping* menunjukkan nilai (*Estimate* = 0,01435; *SE* = 0,00784; *Lower* = -0,00478; *Upper* = 0,0274; *p* = 0,067). Berdasarkan kriteria Navarro & Foxcroft (2018) hal ini menunjukkan bahwa mediasi tidak terbukti secara signifikan atau hipotesis alternatif (*H_a*) ditolak, yang artinya sikap tidak berperan dalam hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan pada responden di Kalimantan Timur. Pada hasil uji *Chi-Square* data demografis yang dikaitkan dengan perilaku mencari bantuan, hasil menunjukkan bahwa berbagai faktor demografis tersebut tidak bermakna atau tidak signifikan (*p* > 0,05). Hal ini membuktikan bahwa faktor eksternal seperti usia, jenis kelamin, status pekerjaan, tinggal bersama dan kondisi ekonomi tidak menjadi penentu utama individu untuk melakukan tindakan nyata perilaku mencari bantuan kesehatan mental di Kalimantan Timur. Sehingga, rendahnya kekuatan model sebesar 3 - 5% menunjukkan bahwa keputusan *emerging adulthood* di Kalimantan Timur dalam mencari bantuan memiliki kemungkinan lebih besar dipengaruhi oleh faktor lain diluar

penelitian ini. Faktor-faktor tersebut kemungkinan mencakup kesiapan emosional, persepsi kebutuhan, dukungan sosial dan stigma yang lebih berperan dalam perilaku mencari bantuan - (Khoirunnisha & Sriati, 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental memiliki hubungan positif yang signifikan dalam membentuk sikap individu. Semakin baik pemahaman individu mengenai kesehatan mental, maka semakin positif juga penilaiannya terhadap manfaat layanan kesehatan mental. Namun, terdapat kesenjangan antara sikap terhadap perilaku dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental. Sikap positif yang dimiliki oleh individu ternyata tidak cukup kuat untuk mendorong munculnya perilaku mencari bantuan kesehatan mental secara nyata. Selain itu, literasi kesehatan mental juga ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap keputusan individu dalam mencari bantuan kesehatan mental. Pada uji mediasi *bootstrapping*, menunjukkan bahwa sikap terhadap perilaku tidak berperan sebagai variabel mediator dalam model penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan *emerging adulthood* di Kalimantan Timur untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental diduga lebih besar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar model penelitian ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Amaniey, M. D., & Harahap, F. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51548>
- Andersson, L. M. C., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., Ricks, E., & Rooyen, D. Van. (2013). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 439–448. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.022>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 640–651. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578>
- Barker, G. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action*.
- Bessaha, M. L. (2017). Factor Structure of the Kessler Psychological Distress Scale (K6) Among Emerging Adults. *Research on Social Work Practice*, 27(5), 616–624. <https://doi.org/10.1177/1049731515594425>
- Cheng, H., Wang, C., Mcdermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling & Development*, 96, 64–75. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Dinas Kesehatan. (2023). *kesehatan masyarakat tahun 2021-2023*. Dinas Kesehatan.

- Dinkes Kaltim. (2025). *Cakupan Pelayanan Orang dengan Gangguan Jiwa (OGDJ) di Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2023 - 2024*. Dinas Kesehatan.
- DISKOMINFO. (2021). *Pasien Rawat Inap RSJD Meningkat*. DISKOMINFO KALTIM. <https://diskominfo.kaltimprov.go.id/berita/pasien-rawat-inap-rsjd-meningkat>
- Evans-lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C., & Thornicroft, G. (2010). Development and Psychometric Properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(7), 440–448. <https://doi.org/10.1177/070674371005500707>
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 159–173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Fitriani, E., Safitri, I., Maulydia, S. H., Prilia, D. V., & Anandya, N. (2024). Efek Ukuran-ukuran Sosiodemografi Kasar terhadap Prevalensi Gangguan Jiwa Berat di Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2019-2021. *Jurnal Riset Pengembangan Pelayanan kesehatan*, 3(1), 2870–7976. <https://doi.org/10.56399/jgl.v3i1.166>
- Ghozali, G., Fatma, F. W., & Oktaviani, L. W. (2024). Relationship between Social Media Addiction and Anxiety among Junior High School Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S4), 191–202. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS4.4139>
- Gorczyński, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students : a cross sectional study. *Journal of American College Health*, 72(3), 676–679. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>
- He, X., Chen, S., Zhang, Q., He, S., Yang, L., & Ma, J. (2025). Mental Health Literacy and Professional Psychological Help-Seeking Attitudes Among Primary Healthcare Workers: The Mediating Role of Social Support and Mental Illness Stigma. *Risk Management and Healthcare Policy*, 18(February), 703–718. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S512458>
- I-NAMHS. (2023). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey*.
- IPK Kaltim. (2026). *Statistik Keanggotaan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah Kalimantan Timur*. Ikatan Psikologi Indonesia. <https://data.ipkindonesia.or.id/statistik/wilayah/kalimantan-timur>
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). The Relationship of Mental Health Literacy to Help-Seeking Behavior: Systematic Review. *Journal of Social Research*, 2(3), 755–764. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i3.726>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Khoirunnisha, N., & Sriati, A. (2025). Stigma Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan Di Kalangan Mahasiswa : A Scoping Review. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(4), 228–240. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3366>
- Marchira, C. R., Supriyanto, I., Good, B. J., Marchira, C. R., Supriyanto, I., & Good, B. J. (2015). The association between duration of untreated psychosis in first psychotic episode patients and help seeking behaviors in Jogjakarta , Indonesia. *International Journal of Culture and Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/17542863.2015.1103276>
- Matud, M. P., Diaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibanez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood : A Gender Analysis. *Clinical Medicine*, 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Moss, R. A., Gorczyński, P., Creaton, J., Gorczyński, P., & Creaton, J. (2021). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers : exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour , psychological distress , and wellbeing. *Higher*

- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2018). *Learning Statistics with Jamovi a Tutorial for Beginners in Statistical Analysis*. Cambridge, UK. <https://doi.org/10.11647/OBP.0333>
- Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Nomor 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation terhadap Psychological Distress pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31744>
- Putri, I. D. A. S. (2023). Peran literasi kesehatan mental, lokus kontrol, dan gender terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. *Riset Aktual Psikologi*. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.119029>
- Raiu, S., Roth, M., & Teodor-paul, H. (2014). Emerging Adulthood in Romania : Comparison between the Perceptions Twelfth Graduates and Students About Maturity. *Social and Behavioral Sciences*, 149, 803–807. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.318>
- 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., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5(December 2012), 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Rochman, E. T. S., Mukti, S., Yanani, N. M. T., Dewi, F. S., & A, L. D. D. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *EPIGRAM*, 20(2), 244–263. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>
- Siswanti, D. N., & Rifani, R. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 708–722.
- Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-Seeking Intention dan Self-Efficacy Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 108–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.4086>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kemenkes, 235.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Usman, M., Russel, E., Warsono, Wamiliana, Amanto, Fitriani, A.M, F., & Elfaki. (2020). Causal Modeling and Decomposition of Correlation Study : Indicators of an Indonesia Electricity Company. *Southwest Jiaotong University*, 55. <https://doi.org/10.35741>
- Widyarini, N., & Linsiya, R. W. (2025). Pathways of adolescent intention for mental health help-seeking: Insights from the theory of planned behavior. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 22(February), 31–44. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.975>