

Hubungan *Mental Health Literacy* dengan *Help-Seeking Attitudes* pada Mahasiswa dalam Pemanfaatan Layanan Konseling di Perguruan Tinggi

Rifqa Aulia Hafifuddin ^{a,1,*}, Iyulen Pebry Zuanny ^{b,2}

^a Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia;

^b Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia.

¹rifqa.aulia@ar-raniry.ac.id; ²iyulenpebry@ar-raniry.ac.id

*Correspondent Author: Rifqa Aulia Hafifuddin; Email: rifqa.aulia@ar-raniry.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received:27-12-2025

Revised:19-01-2026

Accepted:02-02-2026

Keywords

mental health literacy;
help-seeking attitudes;
counseling services;
college students

ABSTRACT

College students' mental health requires attention because university life often involves academic pressure, social adjustment, and the developmental demands of emerging adulthood. Although universities commonly provide counseling services as a form of support, service availability does not necessarily lead to students' willingness to use them. This study examined the relationship between mental health literacy and help-seeking attitudes among students in the context of utilizing university counseling services. A quantitative correlational design was employed with 344 students. Data were collected using the Mental Health Knowledge Schedule (MAKS) and the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form (ATSPPH-SF). Because the data were not normally distributed, the hypothesis was tested using Spearman's correlation. The analysis revealed a significant positive relationship between mental health literacy and help-seeking attitudes ($r = .259$; $p < .01$). Students with better mental health literacy therefore tended to hold more favorable attitudes toward professional help-seeking, including help offered through university counseling services. Although the relationship was weak, mental health literacy may provide an important foundation for students' acceptance of counseling. As actual service use was not measured, these findings should be interpreted as reflecting attitudinal readiness that may support service utilization.

Introduction

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu karena tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup, belajar, bekerja, dan berkontribusi secara bermakna di lingkungan sosialnya (World Health Organization [WHO], 2025). Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting karena masa perkuliahan berada pada fase transisi perkembangan yang sarat perubahan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi

juga menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, membangun kemandirian, mengelola relasi, merencanakan masa depan, serta menghadapi tekanan ekonomi dan keluarga. Kondisi tersebut membuat mahasiswa berada pada posisi yang rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, kelelahan emosional, maupun hambatan psikologis lain yang dapat mengganggu fungsi akademik dan kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, data I-NAMHS menunjukkan bahwa 34,9% remaja memiliki gejala masalah mental dalam 12 bulan terakhir, sementara 5,5% memenuhi kriteria gangguan mental; temuan ini penting karena banyak mahasiswa merupakan kelanjutan dari kelompok perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal (Wahdi et al., 2023). Selain itu, data Survei Kesehatan Indonesia 2023 memperlihatkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun masih memerlukan perhatian khusus dalam isu depresi, terutama karena kelompok usia ini berada pada fase sekolah menengah akhir, perkuliahan, dan awal masuk dunia kerja (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Secara global, tinjauan sistematis terhadap mahasiswa juga memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental cukup menonjol dan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko individual maupun lingkungan akademik (Sheldon et al., 2021). Dengan demikian, mahasiswa tidak dapat dipandang hanya sebagai kelompok yang sedang menjalani proses pendidikan, tetapi juga sebagai kelompok perkembangan yang membutuhkan dukungan kesehatan mental yang memadai.

Meskipun kebutuhan terhadap dukungan psikologis semakin terlihat, layanan bantuan profesional di perguruan tinggi belum selalu dimanfaatkan secara optimal. Mahasiswa cenderung lebih dahulu mengandalkan teman atau orang tua daripada layanan kesehatan mental formal, sedangkan rendahnya kepercayaan kepada tenaga profesional dan kesulitan membuka diri juga menjadi hambatan pencarian bantuan (Hyseni Duraku et al., 2023; McCabe et al., 2024). Pilihan mencari dukungan informal dapat membantu pada situasi tertentu, tetapi menjadi kurang memadai ketika gejala menetap, memburuk, atau mulai mengganggu fungsi akademik dan sosial. Penelitian terhadap 998 mahasiswa di Sumatra dan Jawa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki sikap positif terhadap layanan kesehatan mental, tetapi banyak di antara mereka belum mengetahui keberadaan layanan di kampus atau belum memiliki akses yang jelas terhadapnya (Aulia et al., 2023). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tersedianya layanan konseling tidak otomatis membuat mahasiswa menggunakannya. Pemanfaatan layanan turut berkaitan dengan penilaian terhadap manfaat bantuan profesional, pengetahuan mengenai waktu

yang tepat untuk mencari pertolongan, dan kejelasan prosedur akses yang diberikan perguruan tinggi (Hyseni Duraku et al., 2023; Samuel & Kamenetsky, 2022).

Dalam menjelaskan proses pencarian bantuan psikologis, sikap terhadap perilaku mencari bantuan menjadi aspek yang penting. Kajian berbasis *Theory of Planned Behavior* menjelaskan bahwa perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh intensi, sedangkan intensi dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol atas perilaku tersebut (Ajzen, 1991; Adams et al., 2022). Adams et al. (2022) menyebutkan bahwa teori ini telah banyak digunakan untuk memahami pencarian bantuan kesehatan mental pada individu dewasa, terutama karena keputusan untuk mencari bantuan profesional biasanya melibatkan pertimbangan yang sadar, seperti apakah bantuan dianggap bermanfaat, apakah lingkungan mendukung, dan apakah individu merasa mampu mengakses layanan. Dalam konteks mahasiswa, *help-seeking attitudes* menggambarkan evaluasi mahasiswa terhadap tindakan mencari bantuan psikologis, apakah tindakan tersebut dipandang sebagai langkah yang wajar dan bermanfaat, atau sebaliknya dianggap memalukan, tidak diperlukan, dan menunjukkan kelemahan diri.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan *help-seeking attitudes* adalah *mental health literacy*. Konsep ini tidak terbatas pada pengetahuan mengenai jenis gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali masalah, memahami pilihan penanganan, mengetahui cara memperoleh informasi yang dapat dipercaya, dan memahami jalur menuju bantuan profesional (Evans-Lacko et al., 2010; Shi & Tian, 2025). Mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu membedakan tekanan akademik sehari-hari dari kondisi psikologis yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Pengetahuan yang bersifat praktis, terutama mengenai cara mendapatkan informasi dan mengakses pertolongan, diketahui lebih dekat kaitannya dengan sikap mencari bantuan dibandingkan pengetahuan yang hanya menjelaskan risiko atau penyebab gangguan (Shi & Tian, 2025). Karena itu, bantuan psikologis dapat dipahami bukan hanya sebagai respons terhadap kondisi berat, tetapi juga sebagai langkah penanganan ketika masalah mulai mengganggu kehidupan sehari-hari. Awan et al. (2025) menegaskan bahwa *mental health literacy* menjadi prediktor penting bagi intensi pencarian bantuan formal, terutama ketika mahasiswa mampu memahami kondisinya dan mengenali bantuan profesional sebagai sumber dukungan yang relevan.

Hubungan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* dapat dipahami melalui proses pengenalan masalah dan penilaian terhadap sumber bantuan. Literasi yang

memadai membantu individu mengenali gejala, memahami pilihan penanganan, dan mengetahui cara mengakses pertolongan; tahapan ini menjadi bagian awal sebelum seseorang menyatakan kebutuhan dan mendatangi sumber bantuan (Bu et al., 2024). Pengetahuan tersebut juga dapat mengubah penilaian terhadap konseling atau psikoterapi dari sesuatu yang dianggap memalukan menjadi bentuk perawatan diri yang dapat diterima. Sebaliknya, keterbatasan literasi dapat membuat gejala disalahartikan sebagai kelemahan pribadi atau membuat bantuan profesional dianggap hanya diperlukan pada gangguan berat. Temuan empiris menunjukkan bahwa *mental health literacy* berkaitan positif dengan sikap dan perilaku mencari bantuan profesional, baik secara langsung maupun melalui penurunan stigma dan peningkatan dukungan sosial yang dirasakan (Shi & Tian, 2025; Yang et al., 2024). Hussain dan Zaini (2025) juga menemukan hubungan positif antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* pada mahasiswa di Maladewa.

Perkembangan informasi digital membuat pembahasan mengenai *mental health literacy* semakin penting. Mahasiswa dapat menemukan konten kesehatan mental melalui media sosial, video pendek, podcast, dan forum daring. Media sosial dapat memperluas pembicaraan mengenai kesehatan mental, tetapi mutu informasinya tidak selalu terjamin. Analisis terhadap video ADHD populer di TikTok, misalnya, menunjukkan bahwa sekitar separuh konten yang diteliti memuat informasi yang menyesatkan meskipun disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami (Yeung et al., 2022). Kondisi tersebut dapat mendorong penyederhanaan gejala, kekeliruan dalam melakukan diagnosis mandiri, atau pemilihan penanganan yang tidak sesuai. Oleh sebab itu, *mental health literacy* perlu dilihat bukan sebagai banyaknya informasi yang dikonsumsi, melainkan sebagai kemampuan menilai kredibilitas sumber, mengenali batas pemahaman diri, menentukan kebutuhan bantuan, dan mengambil keputusan yang tepat mengenai pencarian pertolongan (Kaligis et al., 2022; Yeung et al., 2022).

Berdasarkan temuan terdahulu, *mental health literacy* berpotensi berkaitan dengan *help-seeking attitudes* mahasiswa dalam konteks pemanfaatan layanan konseling di perguruan tinggi. Pengetahuan mengenai cara mengenali masalah dan mengakses bantuan berkaitan dengan sikap yang lebih terbuka terhadap pertolongan profesional (Shi & Tian, 2025). Namun, keputusan untuk mendatangi layanan kampus tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan. Stigma, dukungan sosial, kepercayaan kepada penyedia layanan, kenyamanan untuk mengungkapkan masalah, dan persepsi mengenai akses turut membentuk kesiapan mencari bantuan (Bu et al., 2024; Hyseni Duraku et al., 2023; Yang et

al., 2024). Karena sikap merupakan salah satu dasar pembentukan intensi sebelum perilaku dilakukan, pengujian hubungan kedua variabel penting untuk memahami kesiapan mahasiswa menerima layanan konseling yang tersedia di kampus (Adams et al., 2022).

Penelitian terdahulu telah membahas *mental health literacy* dan pencarian bantuan pada mahasiswa, tetapi terdapat perbedaan fokus yang perlu ditelaah lebih lanjut. Sejumlah penelitian menguji pengetahuan, intensi, atau perilaku mencari bantuan, sedangkan sikap merupakan tahapan evaluatif yang dapat mendahului keputusan menggunakan layanan profesional (Adams et al., 2022; McCabe et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan literasi kesehatan mental dengan pencarian bantuan tidak berlangsung secara tunggal, tetapi dapat melibatkan self-stigma, stigma sosial, dukungan sosial, kecerdasan emosional, serta kondisi kecemasan dan depresi (Awan et al., 2025; Bu et al., 2024; Shi & Tian, 2025; Yang et al., 2024). Dengan demikian, hubungan *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* perlu dipahami dalam konteks perguruan tinggi, tempat layanan mungkin telah tersedia tetapi belum tentu dipersepsikan aman, relevan, dan mudah digunakan oleh seluruh mahasiswa (Hyseni Duraku et al., 2023).

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai sikap mencari bantuan pada mahasiswa terus berkembang. Namun, keterkaitan *mental health literacy* dengan *help-seeking attitudes* masih perlu diperkuat, khususnya apabila dikaitkan dengan penerimaan terhadap layanan konseling perguruan tinggi. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pengetahuan, stigma, dan kejelasan akses merupakan unsur penting dalam proses pencarian bantuan, sedangkan mahasiswa juga menghadapi perbedaan ketersediaan layanan dan cara lingkungan memandang masalah psikologis (Aulia et al., 2023; Kaligis et al., 2022). Temuan lintas budaya juga memperlihatkan bahwa stigma dan pencarian bantuan dibentuk oleh faktor individual, interpersonal, organisasi, dan sosial sehingga hasil dari satu negara tidak dapat diterapkan secara langsung tanpa mempertimbangkan konteks setempat (Hyseni Duraku et al., 2024). Penelitian ini tidak menilai penggunaan konseling secara aktual, tetapi menempatkan layanan konseling perguruan tinggi sebagai konteks penerapan sikap mencari bantuan profesional yang diukur.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *mental health literacy* dengan *help-seeking attitudes* pada mahasiswa dalam konteks pemanfaatan layanan konseling di perguruan tinggi. Secara khusus, penelitian diarahkan untuk menguji apakah mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik juga memiliki sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional. Temuan

penelitian diharapkan memperkuat kajian mengenai faktor kognitif yang berkaitan dengan penerimaan terhadap bantuan psikologis serta menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menyusun psikoedukasi, promosi layanan, dan sistem konseling yang mudah diakses, menjaga kerahasiaan, serta sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Desain tersebut dipilih untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* pada mahasiswa. Pendekatan survei korelasional dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antarvariabel psikologis pada kelompok partisipan tertentu (Creswell & Creswell, 2023). Data dikumpulkan satu kali (*cross-sectional*) melalui survei daring. Partisipan penelitian berjumlah 344 mahasiswa aktif yang dipilih dengan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua skala. *Mental health literacy* diukur dengan *Mental Health Knowledge Schedule* (MAKS) yang dikembangkan oleh Evans-Lacko et al. (2010). Skala ini terdiri atas 12 aitem yang mencakup pengetahuan tentang kesehatan mental dan kondisi gangguan mental. *help-seeking attitudes* diukur menggunakan *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form* (ATSPPH-SF) yang dikembangkan oleh Fischer dan Farina (1995). Skala yang terdiri atas 10 aitem ini mengukur sikap individu terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Skor ATSPPH-SF digunakan untuk menggambarkan penerimaan mahasiswa terhadap bantuan profesional yang dapat menjadi dasar kesiapan memanfaatkan layanan konseling, tetapi tidak menunjukkan apakah partisipan benar-benar pernah menggunakan layanan kampus.

Results and Discussion

1. Result

a) Data Demografis

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 344 mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Secara umum, partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 263 orang (76,5%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 81 orang (23,5%). Berdasarkan kelompok usia, proporsi terbesar berada pada rentang usia 20-21 tahun sebanyak 129 orang (37,5%), kemudian diikuti oleh kelompok usia 18-19 tahun sebanyak 93 orang (27,0%). Kelompok usia 22-23 tahun berjumlah 69 orang (20,1%), sedangkan kelompok usia 24-25 tahun berjumlah 53 orang (15,4%).

Dilihat dari jenjang pendidikan, mayoritas partisipan merupakan mahasiswa S1 sebanyak 319 orang (92,7%). Partisipan lainnya berasal dari jenjang S2 sebanyak 22 orang (6,4%) dan S3 sebanyak 3 orang (0,9%). Selain karakteristik demografis utama, penelitian ini juga memuat informasi mengenai riwayat gangguan psikologis. Sebagian besar partisipan menyatakan belum pernah mengalami gangguan psikologis, yaitu sebanyak 256 orang (74,4%), sedangkan 88 orang (25,6%) menyatakan pernah mengalaminya. Rincian data partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Kategori	n	%	N
Jenis kelamin	Jenis kelamin	Jenis kelamin	Jenis kelamin
Laki-laki	81	23,5	344
Perempuan	263	76,5	344
Kelompok usia			
18-19 tahun	93	27,0	344
20-21 tahun	129	37,5	344
22-23 tahun	69	20,1	344
24-25 tahun	53	15,4	344
Jenjang pendidikan			
S1	319	92,7	344
S2	22	6,4	344
S3	3	0,9	344
Riwayat mengalami gangguan psikologis			
Ya	88	25,6	344
Tidak	256	74,4	344
Sumber gangguan psikologis			
Diri sendiri	72	75,0	96
Keluarga	24	25,0	96
Diagnosis oleh profesional			
Ya	40	35,7	112
Tidak	72	64,3	112

b) Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov pada variabel *help-seeking attitudes* adalah 0,000 dan pada variabel *mental health literacy* adalah 0,000. Hasil Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 pada *help-seeking attitudes* dan 0,000 pada *mental health literacy*. Karena seluruh nilai signifikansi

berada di bawah 0,05, data pada kedua variabel dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipotesis tidak menggunakan korelasi parametrik, tetapi dilanjutkan dengan analisis nonparametrik Spearman's rho.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Shapiro-Wilk	Distribusi
Variabel	Statistik	Sig.	Statistik	Sig.	
<i>Help-seeking attitudes</i>	0,069	0,000	0,988	0,005	Tidak normal
<i>Mental health literacy</i>	0,107	0,000	0,944	0,000	Tidak normal

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* membentuk pola hubungan yang linear. Hasil analisis menunjukkan nilai linearitas sebesar $F = 21,188$ dengan signifikansi 0,000. Sementara itu, nilai *deviation from linearity* sebesar $F = 0,794$ dengan signifikansi 0,789. Nilai signifikansi *deviation from linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari garis linear. Dengan demikian, hubungan kedua variabel dapat dinyatakan linear dan memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas *Mental health literacy* dan *help-seeking attitudes*

Sumber Pengujian	F	Sig.	Keterangan
<i>Linearity</i>	21,188	0,000	Linear
<i>Deviation from Linearity</i>	0,794	0,789	Tidak terdapat penyimpangan linearitas

c) Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,259 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes*. Artinya, semakin tinggi literasi kesehatan mental mahasiswa, semakin positif pula sikapnya terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Dalam konteks layanan konseling perguruan tinggi, sikap yang lebih positif dapat dipahami sebagai kesiapan evaluatif untuk menerima bantuan yang tersedia. Namun, hasil ini tidak menunjukkan tingkat penggunaan layanan secara aktual karena perilaku tersebut tidak diukur dalam penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman antara *Mental health literacy* dan *help-seeking attitudes*

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Mental health literacy</i> dengan <i>help-seeking attitudes</i>	0,259	0,000	344	Signifikan

Koefisien korelasi sebesar 0,259 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori rendah. *Mental health literacy* berkaitan dengan sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan psikologis, tetapi tidak cukup untuk menjelaskan seluruh variasi sikap tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stigma, dukungan sosial, kepercayaan kepada tenaga profesional, kenyamanan mengungkapkan masalah, pengalaman terhadap layanan, dan kemudahan akses dapat turut memengaruhi pencarian bantuan (Hyseni Duraku et al., 2023; Samuel & Kamenetsky, 2022; Yang et al., 2024). Oleh karena itu, literasi kesehatan mental lebih tepat dipahami sebagai salah satu faktor yang mendukung kesiapan memanfaatkan layanan, bukan sebagai penentu tunggal penggunaan layanan konseling.

2. Discussion

Hasil penelitian memperlihatkan hubungan positif yang signifikan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* pada mahasiswa. Koefisien korelasi Spearman sebesar 0,259 dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih memahami kesehatan mental cenderung menilai pencarian bantuan profesional secara lebih positif. Arah temuan ini konsisten dengan penelitian Shi dan Tian (2025), yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental memprediksi sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa, terutama melalui dimensi pengetahuan yang praktis dan dapat digunakan. Dalam konteks perguruan tinggi, sikap tersebut penting karena dapat menjadi dasar kesiapan mempertimbangkan layanan konseling ketika menghadapi masalah psikologis. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang rendah menandakan bahwa literasi kesehatan mental bukan satu-satunya unsur yang membentuk penerimaan terhadap layanan. Temuan ini juga tidak dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan literasi tinggi pasti menggunakan konseling karena perilaku penggunaan layanan tidak diukur secara langsung.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior. Teori ini menerangkan bahwa perilaku didahului oleh intensi, sedangkan intensi dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku; kerangka tersebut telah digunakan untuk menjelaskan pencarian bantuan kesehatan mental pada orang dewasa (Adams et al., 2022). Dalam penelitian ini, *help-seeking attitudes* menggambarkan penilaian

mahasiswa mengenai apakah bantuan psikologis bermanfaat, diperlukan, dan dapat diterima atau justru memalukan. Literasi kesehatan mental membantu mahasiswa mengenali kondisi psikologis dan pilihan bantuan yang tersedia sehingga konseling dapat dinilai sebagai sumber dukungan yang layak dipertimbangkan (Bu et al., 2024; Shi & Tian, 2025). Chen et al. (2020) juga menunjukkan bahwa sikap positif terhadap bantuan profesional berkaitan dengan kesiapan menggunakan layanan psikologis. Dengan demikian, literasi kesehatan mental dapat membantu membentuk sikap yang mendukung penggunaan layanan, walaupun perubahan sikap belum selalu berujung pada perilaku aktual.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Yang et al. (2024) menemukan bahwa *mental health literacy* berkorelasi positif dengan perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa, meskipun hubungan tersebut turut dijelaskan oleh stigma pencarian bantuan dan dukungan sosial yang dirasakan. Koutra et al. (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap gangguan mental dan *self-stigma* yang lebih rendah dalam mencari bantuan. Dalam konteks Indonesia, Salim et al. (2024) menemukan adanya hubungan positif antara sikap terhadap kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa psikologi. Kesamaan arah temuan ini memperlihatkan bahwa pemahaman yang lebih tepat tentang kesehatan mental dapat membantu mahasiswa menilai proses pencarian bantuan secara lebih positif, bukan sebagai tanda ketidakmampuan, tetapi sebagai bagian dari upaya merawat diri.

Meskipun hubungan *mental health literacy* dengan *help-seeking attitudes* signifikan, koefisien yang rendah menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan juga dipengaruhi faktor lain. Salah satunya adalah stigma, yang dapat membuat mahasiswa takut dilabeli, dinilai lemah, atau dianggap tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri. Studi kualitatif pada mahasiswa menunjukkan bahwa stigma bekerja bersama faktor interpersonal, organisasi, dan sosial dalam membentuk penerimaan terhadap bantuan profesional (Hyseni Duraku et al., 2024). Dukungan sosial juga berperan karena penerimaan dari keluarga dan teman dapat mengurangi stigma serta menguatkan intensi mencari bantuan (Bu et al., 2024; Yang et al., 2024). Selain itu, kenyamanan menggunakan layanan, biaya, pengetahuan mengenai akses, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain berkaitan dengan sikap mahasiswa terhadap layanan kesehatan mental (Samuel & Kamenetsky,

2022). Dengan demikian, literasi kesehatan mental merupakan faktor penting, tetapi pengaruhnya berlangsung bersama kondisi sosial dan karakteristik layanan.

Pengalaman menggunakan layanan psikologis, persepsi terhadap efektivitas konseling, tingkat distress, norma gender, kepercayaan kepada konselor, dan kemudahan akses juga dapat memengaruhi pencarian bantuan. Penelitian pada mahasiswa menemukan bahwa kurangnya kepercayaan kepada tenaga kesehatan mental dan kesulitan membuka diri merupakan hambatan yang menonjol, sedangkan dukungan sosial dan kecemasan akademik turut memprediksi hambatan tersebut (Hyseni Duraku et al., 2023). Mahasiswa yang membutuhkan pertolongan juga dapat menunda karena lebih memilih dukungan informal, tidak mengetahui prosedur, atau meragukan manfaat layanan (McCabe et al., 2024; Samuel & Kamenetsky, 2022). Dalam konteks Indonesia, keterbatasan pengetahuan dan stigma juga ditemukan sebagai hambatan pencarian bantuan (Kaligis et al., 2022). Karena itu, edukasi di perguruan tinggi perlu disertai informasi konkret mengenai lokasi, alur akses, biaya, kerahasiaan, dan ruang lingkup konseling agar sikap positif lebih mungkin berkembang menjadi niat serta penggunaan layanan ketika dibutuhkan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat. Kedua, penggunaan skala *self-report* membuat jawaban partisipan mungkin dipengaruhi persepsi pribadi, keinginan menampilkan diri secara positif, atau perbedaan pemahaman terhadap aitem. Ketiga, penelitian hanya menguji *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* sehingga stigma, dukungan sosial, distress psikologis, pengalaman konseling, norma budaya, serta akses layanan belum dianalisis secara langsung. Keempat, penelitian tidak mengukur pengetahuan mahasiswa tentang layanan kampus, niat menggunakan layanan, riwayat kunjungan, maupun penggunaan layanan konseling secara aktual. Oleh sebab itu, frasa pemanfaatan layanan konseling dalam penelitian ini harus dipahami sebagai konteks implikasi dari sikap mencari bantuan, bukan sebagai hasil perilaku yang telah diuji. Kelima, komposisi partisipan yang didominasi perempuan dan mahasiswa S1 membatasi keterwakilan kelompok mahasiswa lainnya.

Penelitian selanjutnya dapat menguji model yang lebih lengkap dengan memasukkan *self-stigma*, *perceived social support*, *perceived need*, kepercayaan terhadap kerahasiaan, pengalaman konseling, dan kemudahan akses sebagai mediator atau moderator. Pilihan variabel tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan peran

stigma, dukungan sosial, kepercayaan kepada profesional, dan kondisi emosional dalam proses pencarian bantuan (Bu et al., 2024; Hyseni Duraku et al., 2023; Shi & Tian, 2025; Yang et al., 2024). Pengukuran berikutnya juga perlu mencakup pengetahuan tentang layanan kampus, intensi berkunjung, serta data penggunaan layanan agar proses dari literasi, sikap, niat, hingga perilaku dapat dianalisis secara utuh. Desain longitudinal atau eksperimen psikoedukasi dapat digunakan untuk melihat apakah peningkatan literasi diikuti perubahan sikap dan pemanfaatan layanan dari waktu ke waktu. Pendekatan kualitatif juga dapat menggali alasan mahasiswa menerima, menunda, atau menolak konseling dalam konteks budaya Indonesia. Korelasi yang rendah pada penelitian ini menunjukkan bahwa upaya kampus perlu memadukan peningkatan pengetahuan dengan normalisasi pencarian bantuan, pengurangan stigma, penguatan dukungan sebaya, jaminan kerahasiaan, dan penyederhanaan akses layanan.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental health literacy* dan *help-seeking attitudes* pada mahasiswa ($r = 0,259$; $p < 0,001$). Mahasiswa dengan pemahaman kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Dalam konteks perguruan tinggi, sikap tersebut dapat menjadi landasan bagi kesiapan mahasiswa mempertimbangkan layanan konseling ketika menghadapi masalah psikologis. Namun, hubungan yang tergolong rendah menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bukan satu-satunya faktor yang membentuk sikap mencari bantuan.

Temuan ini mendukung pentingnya psikoedukasi kesehatan mental yang terhubung langsung dengan informasi mengenai fungsi, prosedur, kerahasiaan, dan akses layanan konseling kampus. Meski demikian, penelitian tidak mengukur pemanfaatan layanan secara langsung sehingga hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa sikap positif pasti diikuti kunjungan konseling. Perguruan tinggi tetap perlu mengurangi stigma, membangun kepercayaan terhadap layanan, dan memastikan akses yang ramah mahasiswa. Penelitian berikutnya perlu menguji niat dan perilaku penggunaan layanan agar hubungan antara literasi, sikap, dan pemanfaatan konseling dapat dipahami secara lebih menyeluruh.

References

- 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-](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-)
- Adams, C., Gringart, E., & Strobel, N. (2022). Explaining adults' mental health help-seeking through the lens of the theory of planned behavior: A scoping review. *Systematic Reviews*, 11, Article 160. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- Aulia, F., Utami, R. H., Magistarina, E., & Kurniawan, R. (2023). Student's mental health help-seeking attitude and its implication to higher education management. In R. H. E. Sendouw et al. (Eds.), *Proceedings of the International Conference on Social Science and Humanity* (pp. 944–950). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_114
- Awan, M. A., Boyce, M. A., & Lindsay, B. L. (2025). *Mental health literacy* and help-seeking: The mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1589093. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589093>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Depresi pada anak muda di Indonesia: Visualisasi data SKI 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/>
- Bu, D., Zhang, C.-Q., Liang, W., Han, Z., Yi, N., Su, N., & Huang, Z. (2024). *Mental health literacy* and help-seeking intention among Chinese elite athletes: The mediating roles of stigma and social support. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1332343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332343>
- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., & Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 417. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00417>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- 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>
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368–373.
- Hussain, M. H., & Zaini, N. A. B. (2025). Understanding *mental health literacy*, stigma, and *help-seeking attitudes* among university students in the Maldives: A mediation analysis. *BMC Psychology*, 13, Article 1165. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03468-4>
- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Blakaj, A., Ahmedi Seferi, A., Mullaj, K., & Greiçevci, V. (2024). Mental health awareness, stigma, and *help-seeking attitudes* among Albanian university students in the Western Balkans: A qualitative study. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1434389. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1434389>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., Minayati, K., Magdalena, C. C., Nurraga, G. W., Anggia, M. F., Pamungkas, S. R., Tran, T. D., Kurki, M., Gilbert, S., & Sourander, A. (2022). Translation, validity, and reliability of *mental health literacy* and help-seeking behavior questionnaires in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 764666. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764666>
- Kim, H. C. (2023). Mediating effect of stigma on the relationship between *mental health literacy* and *help-seeking attitudes* among university students in South Korea. *International Journal of Mental Health*, 52(2), 163–178. <https://doi.org/10.1080/00207411.2021.1965397>

- Koutra, K., Pantelaiou, V., & Mavroeides, G. (2024). Breaking barriers: Unraveling the connection between *mental health literacy*, attitudes towards mental illness, and self-stigma of psychological help-seeking in university students. *Psychology International*, 6(2), 590–602. <https://doi.org/10.3390/psycholint6020035>
- McCabe, M., Byrne, M., Gullifer, J., & Cornish, K. (2024). The relationship between university student help-seeking intentions and well-being outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1407689. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1407689>
- Nurdiyanto, F. A., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. A. (2021). Attitudes toward seeking professional psychological help: Adaptation and evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch model. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 256–274. <https://doi.org/10.22146/jpsi.65541>
- Salim, N., Benu, J., Pello, S., & Anakaka, D. (2024). Attitudes toward mental health and help-seeking behavior among psychology students at Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(3), 361–375. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.19474>
- Samuel, R., & Kamenetsky, S. B. (2022). Help-seeking preferences and factors associated with attitudes toward seeking mental health services among first-year undergraduates. *Canadian Journal of Higher Education*, 52(1), 30–50.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Shi, K., & Tian, J. (2025). The impact of *mental health literacy* on professional psychological *help-seeking attitudes* among Chinese college students: The chain mediating role of anxiety and depression. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1553716. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553716>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). 122. The prevalence of adolescent mental disorders in Indonesia: An analysis of Indonesia–National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- World Health Organization. (2025, October 8). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yang, X., Hu, J., Zhang, B., Ding, H., Hu, D., & Li, H. (2024). The relationship between *mental health literacy* and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students: Mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1356435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435>
- Yeung, A., Ng, E., & Abi-Jaoude, E. (2022). TikTok and attention-deficit/hyperactivity disorder: A cross-sectional study of social media content quality. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 67(12), 899–906. <https://doi.org/10.1177/07067437221082854>