

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP
PERILAKU MencARI BANTUAN PADA ATLET REMAJA DKI
JAKARTA YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Khadijah Nur Khofifah

1801619167

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI 2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Atlet Remaja DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera”

Nama Mahasiswa : Khadijah Nur Khofifah
 Nomor Registrasi : 1801619167
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 26 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
 NIP.198304182008122006

Ernawati, M.Psi., Psikolog
 NIP.190688192022042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		10 Agustus 2023
Fitri Lestari Issom, M. Si (Anggota)****		10 Agustus 2023
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si (Anggota)		10 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Khadijah Nur Khofifah

NIM : 1801619167

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **"Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Atlet Remaja DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Maret 2023 sampai dengan bulan Juli 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 September 2023

Yang Membuat Pernyataan,


(Khadijah Nur Khofifah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"dan Janganlah Kamu Berbuat Kerusakan di Muka Bumi Setelah Diciptakan Dengan Baik."

(Q.S Al-A'raf: 56)

"dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan."

(unknown)

"Seumur Hidup itu Terlalu Lama Jika Dihakiskan dengan Kegelapan Tanpa Ilmu Pengetahuan"

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga dan untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga penelitian ini selesai, dan akan terus berjuang untuk hal-hal mendatang.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Khadijah Nur Khofifah.....
NIM : 1801619167.....
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi.....
Alamat email : khadijahnurkhofifah@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada
Atlet Remaja DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yangbersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 September 2023



V

(Khadijah Nur Khofifah)

KHADIJAH NUR KHOFIFAH

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERILAKU
MENCARI BANTUAN PADA ATLET REMAJA DKI JAKARTA YANG
PERNAH MENGALAMI CEDERA**

SKRIPSI

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 245 atlet remaja DKI Jakarta berusia 12-25 tahun yang pernah mengalami cedera. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *General Help Seeking Questionnaire (GHSQ)* dan *Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ)*. Hasil analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta.

Kata kunci: perilaku mencari bantuan, literasi kesehatan mental, atlet, remaja

KHADIJAH NUR KHOFIFAH

**THE EFFECT OF MENTAL HEALTH LITERACY ON HELP-SEEKING
BEHAVIOR IN ADOLESCENT ATHLETES IN DKI JAKARTA WHO HAVE
EXPERIENCED INJURIES**

A Thesis

Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2023

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mental health literacy on help-seeking behavior in DKI Jakarta adolescent athletes who have experienced injuries. This research method uses quantitative descriptive methods. The sample in this study amounted to 245 DKI Jakarta teenage athletes aged 12-25 years who had experienced injuries. The sampling technique in this study used purposive sampling. The instruments used in this study are the General Help Seeking Questionnaire (GHSQ) and the Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ). The results of regression analysis in this study indicate that mental health literacy affects help-seeking behavior in DKI Jakarta adolescent athletes.

Keywords: help-seeking behavior, mental health literacy, athlete, adolescent

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT. atas rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Atlet Remaja DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera" sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada pihak yang turut berperan dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini, di antaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri. Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing I yang tidak pernah lelah membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Mba Ernawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang namanya tidak bisa sebutkan satu persatu karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan.
8. Seluruh Staf Fakultas Pendidikan Psikologi yang senantiasa memberikan bantuan selama proses perkuliahan berlangsung.

9. Mama, Bapa, Alyougo, dan Ardra Anindya Yumna Mandiri, S.Psi yang senantiasanya memberikan dukungan, doa, dan motivasi.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Perilaku Mencari Bantuan.....	7
2.1.1 Definisi Perilaku Mencari Bantuan.....	7
2.1.2 Dimensi Perilaku Mencari Bantuan	8
2.1.3 Faktor-Faktor Perilaku Mencari Bantuan	9
2.1.4 Pengukuran Perilaku Mencari Bantuan	11

2.2 Literasi Kesehatan Mental	11
2.2.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental	11
2.2.2 Dimensi Literasi Kesehatan Mental	12
2.2.3 Faktor Literasi Kesehatan Mental	13
2.2.4 Dampak Literasi Kesehatan Mental	16
2.2.5 Pengukuran Literasi Kesehatan Mental	17
2.3 Atlet	17
2.3.1 Definisi Atlet Remaja	17
2.3.2 Atlet Cedera	18
2.3.3 Klasifikasi Cedera Olahraga	18
2.3.3 Dampak Cedera	19
2.3.5 Program Pembinaan Atlet DKI Jakarta	20
2.3.6 Kategori Jenis Cabang Olahraga	21
2.4 Dinamika Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan	22
2.5 Kerangka Konseptual	23
2.6 Hipotesis Penelitian	24
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	27
3.2.1 Definisi Konseptual	27
3.2.1.1 Definisi Konseptual Perilaku Mencari Bantuan	27
3.2.1.2 Definisi Konseptual Literasi Kesehatan Mental	28
3.2.2 Definisi Operasional	28
3.2.2.1 Definisi Operasional Perilaku Mencari Bantuan	28
3.2.2.2 Definisi Operasional Literasi Kesehatan Mental	28
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	29

3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.4.1.1 Perilaku Mencari Bantuan	30
3.4.1.2 Literasi Kesehatan Mental	31
3.5 Uji Coba Instrumen	32
3.5.1 Uji Daya Beda dan Reliabilitas Instrumen Perilaku Mencari Bantuan	33
3.5.2 Uji Daya Beda dan Reliabilitas Instrumen Literasi Kesehatan Mental	33
3.6 Analisis Data	35
3.6.1 Uji Statistik.....	35
BAB IV.....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	38
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	38
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	39
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Saat Ini	39
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Cabang Olahraga.....	40
4.2 Prosedur Penelitian	41
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	41
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	41
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	42
4.3.1 Data Deskriptif Perilaku Mencari Bantuan	42
4.3.2 Data Deskriptif Literasi Kesehatan Mental.....	44
4.3.3 Uji Normalitas	45
4.3.4 Uji Linieritas.....	45
4.3.5 Uji Korelasi	46
4.3.6 Analisis Regresi.....	46
4.3.7 Uji Hipotesis	49
4.3.8 Tabulasi silang	50
4.4 Pembahasan	54

4.5 Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V.....	58
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Implikasi.....	58
5.3 Saran.....	58
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	58
5.3.2 Bagi Subjek Penelitian.....	59
5.3.3 Bagi Praktisi Olahraga.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>General Help Seeking Questionnaire</i> ..	30
Tabel 3.2 Skoring Butir <i>General Help Seeking Questionnaire</i>	31
Tabel 3.3 Kisi-Kisi <i>Mental Health Knowledge Questionnaire</i>	31
Tabel 3.4 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	32
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Instrumen Perilaku Mencari Bantuan	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas	34
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Instrumen Literasi Kesehatan Mental	38
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	39
Tabel 4.3 Gambaran Responden Domisili	41
Tabel 4.4 Gambaran Responden Pendidikan	42
Tabel 4.5 Gambaran Responden Cabang Olahraga	43
Tabel 4.6 Data Deskriptif Perilaku Mencari Bantuan	44
Tabel 4.7 Kategorisasi Perilaku Mencari Bantuan	44
Tabel 4.8 Data Deskriptif Literasi Kesehatan Mental	40
Tabel 4.9 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	45
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi	46
Tabel 4.12 Hasil Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA	47
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi	48
Tabel 4.14 Nilai Persamaan Regresi	49
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Antar Variabel	49
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Perilaku Mencari Bantuan dan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Perilaku Mencari Bantuan dan Pengalaman Menemui Profesional Kesehatan Mental	50
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Perilaku Mencari Bantuan dan Cabang Olahraga	50

Tabel 4.19 Tabulasi Silang Literasi Kesehatan Mental dan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Literasi Kesehatan Mental dan Usia	51
Tabel 4.21 Tabulasi Silang Literasi Kesehatan Mental dan Tempat Tinggal	52
Tabel 4.2 Tabulasi Silang Literasi Kesehatan Mental dan Pendidikan	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	24
Gambar 4.1 Cabang Olahraga	40
Gambar 4.2 Kunjungan Ke Ahli Kesehatan Mental	42
Gambar 4.3 Pihak lain yang ditemui.....	43

