

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN
PERSEPSI STIGMA PUBLIK TERHADAP *PROFESSIONAL*
HELP-SEEKING INTENTION PADA DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**



Oleh:

Valesia Ramadhani Putri Nasya

1801621069

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

2025

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN
PERSEPSI STIGMA PUBLIK TERHADAP *PROFESSIONAL
HELP-SEEKING INTENTION* PADA DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**



Oleh:

Valesia Ramadhani Putri Nasya

1801621069

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Stigma Publik Terhadap
Professional Help-Seeking Intention Pada Dewasa Awal Di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Valesia Ramadhani Putri Nasya
NIM : 1801621069
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 1 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

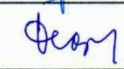
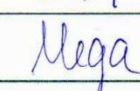


Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001



Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198905192024062001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		15/7/25
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		21/7/25
Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog (Ketua Penguji)***		10/7/25
Deasyanti, Ph.D, Psikolog (Anggota)****		8/7/25
Hermeilia Megawati, M.A (Anggota) ****		8/7/25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Valesia Ramadhani Putri Nasya
NIM : 1801621069
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap *Professional Help-Seeking Intention* pada Dewasa Awal di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi 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, 12 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan




Valesia Ramadhani Putri Nasya

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Valesia Ramadhani Putri Nasya

NIM : 1801621069

Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

Alamat email : valesiaramadhani@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 dan Persepsi Stigma Publik terhadap *Professional Help-Seeking Intention* pada Dewasa Awal di Jabodetabek

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 yang bersangkutan.

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, 12 Agustus 2025



(Valesia Ramadhani Putri Nasya)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“So, what if all of this could just be so easy just like? Don’t change, let go. Be brave, be strong. But take it easy, no rush, i know you got it.”

-NCT Dream-

“The act of wanting to persue something maybe even more precious than actually becoming that thing, so i feel like just being in the process itself is a prize and so you shouldn't think of it as hard way and even if you do get stressed out you should think of it as happy stress, just enjoy while pursuing it causes it's that precious”

-Mark Lee-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung dengan penuh cinta dan kasih kepada peneliti. Untuk teman-teman peneliti yang selalu menemani selama perkuliahan. Dan untuk diri peneliti sendiri yang telah berusaha untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

VALESIA RAMADHANI PUTRI NASYA
PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN PERSEPSI
STIGMA PUBLIK TERHADAP *PROFESSIONAL HELP-SEEKING*
INTENTION PADA DEWASA AWAL DI JABODETABEK

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap *professional help-seeking intention* pada dewasa awal di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik analisis regresi linier berganda. Subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal berusia 20-40 tahun dan berdomisili di Jabodetabek dengan jumlah subjek sebanyak 149 responden. Dalam pemilihan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan tipe *convenience sampling*. Terdapat tiga instrumen yang digunakan pada penelitian ini, yaitu TPB *Questionnaire*, *Mental Health Literacy Scale*, dan *Perception of Stigmatization by Others for Seeking Professional Help*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik secara bersama-sama memengaruhi intensi mencari bantuan profesional ($p < 0,05$). Secara parsial, literasi kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan profesional, sedangkan persepsi stigma publik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa meningkatkan literasi kesehatan mental penting dilakukan untuk mendorong individu dalam mencari bantuan profesional serta menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap stigma publik belum menjadi hambatan dalam mencari bantuan profesional bagi dewasa awal dalam konteks ini.

Kata Kunci: literasi kesehatan mental, persepsi stigma publik, intensi mencari bantuan, dewasa awal, Jabodetabek

VALESIA RAMADHANI PUTRI NASYA
**THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH LITERACY AND PERCEIVED
PUBLIC STIGMA ON PROFESSIONAL HELP-SEEKING INTENTION
AMONG EARLY ADULT IN JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology, State University of Jakarta,

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mental health literacy and perceived public stigma on professional help-seeking intention in early adulthood in Jabodetabek. This study uses a quantitative method, with multiple linear regression analysis techniques. The subjects in this study were early adults aged 20-40 years and domiciled in Jabodetabek with a total of 149 respondents. In selecting the sample, a non-probability sampling technique with a convenience sampling type was used. There are three instruments used in this study, namely the TPB Questionnaire, Mental Health Literacy Scale, and Perception of Stigmatization by Others for Seeking Professional Help. The results of this study indicate that mental health literacy and perceived public stigma together influence the intention to seek professional help ($p < 0.05$). Partially, mental health literacy has a significant effect on the intention to seek professional help, while perceived public stigma does not show a significant effect. These results indicate that improving mental health literacy is important to encourage individuals to seek professional help and show that individual perceived public stigma have not become an obstacle in seeking professional help for early adults in this context.

Keyword: *mental health literacy, perceived public stigma, help-seeking intention, early adult, Jabodetabek*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap *Professional Help-Seeking Intention* pada Dewasa Awal di Jabodetabek”

Peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama untuk:

1. Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Ariyani, PhD, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Herdiyan Maulana, PhD, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ratna Dyah Suryaratri, PhD, selaku pembimbing I yang berperan besar memberikan ilmu, saran, kritik, dan dukungan tanpa mengenal lelah hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
7. Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II yang berperan besar memberikan ilmu, saran, kritik, dan dukungan tanpa mengenal lelah hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
8. Dr. Rina Ayu Fadhallah, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik.
9. Seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalani perkuliahan.
10. Bapak dan ibu staf administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti untuk mengurus

berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalankan perkuliahan.

11. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dan bersedia menjadi bagian dalam penelitian ini.
12. Kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungannya selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
13. Teman-teman kuliah peneliti, yaitu Wulan, Abiefa, Hira, Adel, Rahita, Irbah, Amel, Tyas, Isun, Sabil, dan Kamil yang telah menemani dan memberikan dukungan kepada peneliti selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
14. Seluruh teman-teman psikologi angkatan 2021, terutama teman-teman bimbingan Bu Ratri dan Mba Nanda. Terima kasih telah menjadi rekan bimbingan yang baik, saling memberikan informasi, dan saling memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada diri peneliti sendiri karena sudah berusaha dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat peneliti harapkan demi perbaikan karya tulis berikutnya.

Bekasi, 25 Juni 2025

Peneliti

Valesia Ramadhani Putri Nasya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI.....	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 <i>Help-Seeking Intention</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Help-Seeking Intention</i>	10
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Help-Seeking Intention</i>	11
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Help-Seeking Intention</i>	13
2.1.4 Sumber Bantuan <i>Help-Seeking Intention</i>	14
2.1.5 Pengukuran <i>Help-Seeking Intention</i>	15
2.2 Literasi Kesehatan Mental.....	15
2.2.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental.....	15
2.2.2 Aspek-Aspek Literasi Kesehatan Mental	16

2.2.3 Pentingnya Literasi Kesehatan Mental.....	18
2.2.4 Literasi Kesehatan Mental Di Indonesia	19
2.2.5 Pengukuran Literasi Kesehatan Mental	20
2.3 Persepsi Stigma Publik.....	20
2.3.1 Definisi Persepsi Stigma Publik.....	20
2.3.2 Aspek-Aspek Persepsi Stigma Publik	22
2.3.3 Faktor-Faktor Persepsi Stigma Publik	22
2.3.4 Pengukuran Persepsi Stigma Publik.....	23
2.4 Dewasa Awal	24
2.5 Dinamika Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik dengan <i>Help-Seeking Intention</i>	25
2.6 Kerangka Konseptual	26
2.7 Hipotesis.....	27
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	27
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Tipe Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.2.1 Definisi Konseptual.....	32
3.2.2 Definisi Operasional.....	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.3.1 Populasi Penelitian.....	33
3.3.2 Sampel Penelitian.....	33
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	34
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	34
3.4.3 Uji Coba Instrumen	42
3.5 Analisis Data	48
3.5.1 Uji statistik deskriptif.....	49
3.5.2 Uji asumsi prasyarat.....	49
3.5.3 Analisis regresi berganda	50
3.5.4 Uji hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	51
4.2 Prosedur Penelitian.....	54

4.2.1 Persiapan Penelitian	54
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	55
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	56
4.3.1 Gambaran Umum Variabel <i>Help-Seeking Intention</i>	56
4.3.2 Gambaran Umum Variabel Literasi Kesehatan Mental	57
4.3.3 Gambaran Umum Variabel Persepsi Stigma Publik	58
4.3.4 Hasil Uji Asumsi	59
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis	61
4.4 Pembahasan	63
4.5 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Implikasi	67
5.3 Saran dan Rekomendasi	68
5.3.1 Dewasa Awal	68
5.3.2 Profesional Kesehatan Mental	68
5.3.3 Penelitian Selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen TPB <i>Questionnaire</i>	35
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Mental Health Literacy Scale</i>	39
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Psychological Help</i>	41
Tabel 3. 4 Kriteria Reliabilitas	43
Tabel 3. 5 Reliabilitas TPB <i>Questionnaire</i>	43
Tabel 3. 6 Hasil Uji Analisis Item Instrumen TPB <i>Questionnaire</i>	44
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Final Instrumen TPB <i>Questionnaire</i>	44
Tabel 3. 8 Respons Final Instrumen TPB <i>Questionnaire</i>	45
Tabel 3. 9 Reliabilitas <i>Mental Health Literacy Scale</i>	45
Tabel 3. 10 Hasil Uji Analisis Item Instrumen <i>Mental Health Literacy Scale</i>	45
Tabel 3. 11 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Mental Health Literacy Scale</i>	47
Tabel 3. 12 Reliabilitas <i>Perception of Stigmatization by Others for Seeking Professional Help</i>	47
Tabel 3. 13 Hasil Uji Analisis Item Instrumen <i>Perception of Stigmatization by Other for Seeking Professional Help</i>	47
Tabel 3. 14 Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Perception of Stigmatization by Other for Seeking Professional Help</i>	48
Tabel 4. 1 Data Demografis	51
Tabel 4. 2 Data Demografis	53
Tabel 4. 3 Data Deskriptif Variabel <i>Help-Seeking Intention</i>	56
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Help-Seeking Intention</i>	57
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Variabel Literasi Kesehatan Mental	57
Tabel 4. 6 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	58
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Variabel Persepsi Stigma Publik	58
Tabel 4. 8 Kategorisasi Persepsi Stigma Publik	59
Tabel 4. 9 Uji Normalitas	59
Tabel 4. 10 Uji Multikolinearitas	60
Tabel 4. 11 Uji Heteroskedastisitas	60
Tabel 4. 12 Uji Korelasi	61
Tabel 4. 13 Uji F	61
Tabel 4. 14 Uji Koefisien Determinasi	62
Tabel 4. 15 Uji t	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen	79
Lampiran 2 Data Demografi	82
Lampiran 3 Hasil Analisis Dekriptif Variabel	87
Lampiran 4 Uji Normalitas	87
Lampiran 5 Uji Multikolinearitas	88
Lampiran 6 Uji Heteroskedastisitas	88
Lampiran 7 Hasil Analisis Regresi Berganda	88
Lampiran 8 Uji Korelasi	89
Lampiran 9 Output Kategorisasi	89
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian	90

