

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP
SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS
PADA DEWASA AWAL DI KABUPATEN JENEPONTO**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOG
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP
SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS
PADA DEWASA AWAL DI KABUPATEN JENEPONTO**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOG
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis Pada
Dewasa Awal di Kabupaten Jeneponto

Nama Mahasiswa : Inayah Asdini Hamsar
NIM : 1801621147
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

Pembimbing I

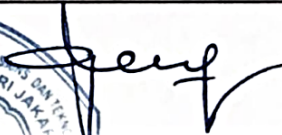
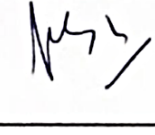


Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198107262008122003

Pembimbing II



Jimny Hilda Fauzia, M.Psi, Psikolog
NIP. 199401252024062002

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Penanggungjawab)		21 Juli 2025
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog (Ketua Penguji)		10-Juli - 2025
Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc (Dosen Penguji I)		08 - Juli - 2025
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi (Dosen Penguji II)		15 - Juli - 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Inayah Asdini Hamsar
NIM : 1901621147
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis Pada Dewasa Awal di Kabupaten Jeneponto”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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, 26 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan


Inayah Asdini Hamsar

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“This journey has been filled with doubts, delays, and deadlines – but also with growth, lessons, and quiet strength I didn’t perfect, but it was mine.”

“Behind every page is a breakdown I survived.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yang menjadi sumber doa, semangat dan kasih sayang tanpa henti; terimakasih atas semua pengorbanan dan dukungan yang tak ternilai. Untuk keluarga besar, terimakasih telah menjadi rumah tempatku kembali dan berbagi cerita. Skripsi ini juga dipersembahkan untuk dosen pembimbing penulis yang dengan tulus membimbing dan mendukung penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.



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 : Inayah Asdini Hamsar
NIM : 1801621197
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : inayahasdini@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
Sikap Mencari Bantuan profesional Psikologis
Pada Dewasa Awal di Kabupaten Jember

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, 13 Agustus 2025

Penulis

Inayah Asdini Hamsar

Inayah Asdini Hamsar

**“PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP
MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS PADA DEWASA
AWAL DI KABUPATEN JENEPONTO”**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Fenomena negatif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis masih banyak ditemukan, khususnya di masyarakat dengan tingkat kesadaran yang rendah mengenai pentingnya kesehatan mental. Rendahnya literasi kesehatan mental sering kali menjadi penghambat individu dalam mengambil keputusan untuk mencari bantuan profesional psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada dewasa awal di Kabupaten Jeneponto. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei koresional. Sampel berjumlah 262 responden dewasa awal usia 18 – 40 tahun yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah *Multicomponent Mental Health Literacy Measure* yang dikembangkan oleh Jung dan *Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help – Short Form* yang dikembangkan oleh Fischer dan Farina. Hasil analisis regresi menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis ($p = 0,115 > 0,05$). Meskipun sebagian besar responden memiliki literasi tinggi, sikap positif terhadap pencarian bantuan masih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup mendorong sikap, terutama dalam konteks masyarakat yang masih memegang nilai budaya tradisional.

Kata kunci: Literasi kesehatan mental, sikap mencari bantuan profesional psikologis, dewasa awal.

Inayah Asdini Hamsar

**“THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH LITERACY ON ATTITUDES
TOWARD SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP
AMONG EMERGING ADULTS IN JENEPONTO REGENCY”**

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta
2025

ABSTRACT

Negative attitudes toward seeking professional psychological help are still commonly found, particularly in communities with low awareness of the importance of mental health. Limited mental health literacy often becomes a barrier for individuals in making the decision to seek professional help. This study aims to examine the effect of mental health literacy on attitudes toward seeking professional psychological help among emerging adults in Jeneponto Regency. This research employed a quantitative approach using a correlational survey method. The sample consisted of 262 emerging adults aged 18 – 40 years, selected through purposive sampling. The instruments used were the Multicomponent Mental Health Literacy Measure and the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help – Short Form (ATSPPH – SF). The results of regression analysis showed no significant effect of mental health literacy on attitudes toward seeking professional psychological help ($p = 0,115 > 0,05$). These findings indicate that although most respondents had high levels of mental health literacy, it was not sufficient to foster positive attitudes toward help-seeking. Other factors, such as social norms and traditional cultural values, are presumed to play a role in shaping these attitudes.

Keywords: mental health literacy, help-seeking attitudes, emerging adulthood.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada Dewasa Awal di Kabupaten Jenepono” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Bapa Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani PhD selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II, Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan yang sangat berarti.
5. Bapak/Ibu Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu dan inspirasi selama masa perkuliahan.
6. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam segala proses administrasi selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua penulis, terima kasih atas segala doa, cinta dan pengorbanan yang tidak akan pernah terbalas.
8. Oma, Kak Dimas, Kak Dinda, Kak Bila dan Lula. Terima kasih atas kasih sayang, pengertian, dukungan moril dan materil untuk penulis.

9. Keluarga Besar Bulu Pawa dan Zainal Juha yang telah memberikan semangat dan dukungan selama ini.
 10. Fala Hadyan, yang telah menemani, memberikan dukungan emosional, semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan pengertiannya kepada penulis.
 11. Fey, Sasi, Ghina, Gendis, Vina dan Salma selaku sahabat penulis di perkuliahan. Terima kasih telah berjuang bersama, berbagi cerita, dan memberikan motivasi yang berarti selama masa perkuliahan.
 12. Kiki, Uni, Afni, Iin, Upi dan Khusnul selaku sahabat penulis. Terima kasih telah memberikan dukungan emosional dan kebahagiaan untuk penulis.
 13. Kepada seluruh partisipan masyarakat Kabupaten Jeneponto. Terima kasih telah berpartisipasi yang sangat berarti dalam proses pengumpulan data, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
 14. Untuk diri sendiri, terimakasih telah bertahan, bangkit dari rasa lelah dan tidak menyerah hingga titik akhir ini. Perjalanan ini tidak mudah, tapi layak untuk diperjuangkan.
- Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya terkait literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional psikologis.

Jakarta, 26 Juni 2025

Inayah Asdini Hamsar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
2.1 Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	9
2.1.1 Definisi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis.....	9
2.1.2 Dimensi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis ...	10
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	12
2.1.4 Faktor Penghambat dalam Sikap Mencari Bantuan Profesional	15
2.2 Literasi Kesehatan Mental.....	17
2.2.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental	17
2.2.2 Aspek Literasi Kesehatan Mental.....	18
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental	19
2.2.4 Faktor Penghambat Literasi Kesehatan Mental.....	21

2.3	Dewasa Awal	22
2.3.1	Definisi Dewasa Awal	22
2.3.2	Ciri – ciri Dewasa Awal	23
2.4	Literasi Kesehatan Mental dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada Dewasa Awal	26
2.5	Kerangka Konseptual	27
2.6	Hipotesis Penelitian.....	27
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.7.1	Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. (Maya, 2021)	28
2.7.2	Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. (Siswanti & Rifani, 2022)	29
2.7.3	Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Psikologis pada Dewasa Awal (Figarnia & Ariana, 2023).....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
3.1	Tipe Penelitian	31
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.2.1	Definisi Konseptual	31
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 Sampling	34
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.2	Instrumen Penelitian	35
3.4.2.1	Instrumen Variabel.....	35
3.4.2.1.1	Latar Belakang Instrumen	35
3.4.2.1.2	Kisi – Kisi Instrumen	37
3.4.2.1.3	Proses Adopsi Instrumen	40
3.5	Analisis Data	41
3.5.1	Statistik Deskriptif.....	41
3.5.2	Uji Validitas.....	41
3.5.3	Uji Reliabilitas	44

3.5.4 Uji Asumsi	46
3.5.4.1 Uji Normalitas.....	46
3.5.4.2 Uji Linearitas	46
3.5.4.3 Uji Heteroskedastisitas	47
3.5.5 Uji Hipotesis	47
3.5.5.1 Uji Korelasi.....	47
3.5.5.2 Analisis Regresi Linear Sederhana	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	49
4.1.1 Usia Responden.....	49
4.1.2 Jenis Kelamin Responden	50
4.1.3 Pekerjaan Responden	50
4.1.4 Data Demografis Tambahan	51
4.1.5 Deskripsi Kategorisasi Data.....	53
4.1.5.1 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis.....	53
4.1.5.2 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	54
4.2 Prosedur Penelitian.....	55
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	55
4.2.1.1 Penyusunan Instrumen Penelitian	55
4.2.1.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	56
4.2.1.3 Pembuatan dan Penyebaran Kuesioner	56
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	56
4.3 Hasil Analisis Data.....	57
4.3.1 Hasil Uji Asumsi.....	57
4.3.1.1 Hasil Uji Normalitas	57
4.3.1.2 Hasil Uji Linearitas	58
4.3.1.3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
4.3.2 Uji Korelasi.....	59
4.3.3 Uji Regresi Linear Sederhana	60
4.4 Pembahasan.....	61
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Implikasi.....	66
5.2.1 Implikasi Teoritis.....	66

5.2.2 Implikasi Praktis	67
5.3 Saran dan Rekomendasi	67
5.3.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	67
5.3.2 Saran Untuk Pemerintah dan Lembaga Terkait.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Multicomponent <i>Mental Health Literacy</i>	37
Tabel 3. 2 Skala Instrument Multicomponent <i>Mental Health Literacy</i>	38
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Instrumen Attitudes Toward Seeking Professional Help – Shoert Form (ATSPPH - SF)</i>	39
Tabel 3. 4 Skala <i>Instrumen Attitudes Toward Seeking Professional Help – Short Form (ATSPPH – SF)</i>	40
Tabel 3. 5 Uji Validitas ATSPPH-SF	42
Tabel 3. 6 Uji Validitas MMHLM Tidak Valid	44
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas ATSPPH – SF	45
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	50
Tabel 4. 4 Distribusi Persepsi Responden terhadap pengobatan Masalah Mental Secara Tradisional	51
Tabel 4. 5 Distribusi Persepsi Responden terhadap Gangguan Mental Akibat Kutukan (sihir/santet).....	52
Tabel 4. 6 Distribusi Persepsi Responden terhadap Gangguan Mental akibat Gangguan makhluk halus	52
Tabel 4. 7 Norma kategorisasi	53
Tabel 4. 8 Kategori Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	54
Tabel 4. 9 Kategori Literasi Kesehatan Mental	55
Tabel 4. 10 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4. 13 Uji Korelasi	59
Tabel 4. 14 Hasil Pengujian Regresi Linear.....	60

DAFTAR GAMBAR

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



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis (ATSPPH_SF).....	73
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Literasi Kesehatan Mental (MMHLM).....	74
Lampiran 3 Data Demografis Jenis Kelamin.....	77
Lampiran 4 Data Demografis Usia	78
Lampiran 5 Data Demografis Pendidikan.....	79
Lampiran 6 Data Demografis Pekerjaan	79
Lampiran 7 Data Demografis Tambahan 1	80
Lampiran 8 Data Demografis Tambahan 2	80
Lampiran 9 Data Demografis Tambahan 3	80
Lampiran 10 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional ATSPPH	81
Lampiran 11 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental	81
Lampiran 12 Hasil Uji Perbedaan Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Lampiran 13 Hasil Uji Perbedaan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	85
Lampiran 14 Hasil Frekuensi Jawaban item 5	88
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas.....	88
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas.....	89
Lampiran 17 hasil Uji Heteroskedastisitas.....	90
Lampiran 18 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	91
Lampiran 19 Hasil Expert Judgement Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	92
Lampiran 20 Hasil Expert Judgement Literasi Kesehatan Mental.....	93
Lampiran 21 Hasil Expert Judgement Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	94
Lampiran 22 Hasil Expert Judgement Literasi Kesehatan Mental.....	96
Lampiran 23 Hasil Revisi Item yang tidak Valid.....	99
Lampiran 24 Daftar Riwayat Hidup.....	101