

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP  
SIKAP Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL  
PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL DI JAWA BARAT**



Oleh :  
Indira Rachmawati  
1801622115

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2026**

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP  
SIKAP Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL  
PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL DI JAWA BARAT**



Oleh :  
Indira Rachmawati  
1801622115

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

### LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP Mencari  
BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA LAKI-LAKI Dewasa Awal Di Jawa  
BARAT

Nama : Indira Rachmawati

NIM : 1801622115

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 9 Juli 2026

Pembimbing I



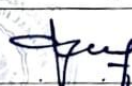
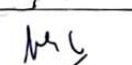
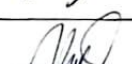
Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703242024212001

Pembimbing II



Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199607202024061001

#### Panitia Ujian/Sidang Skripsi

| Nama                                                                          | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal   |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Dr. Gumgum Gumelar, M.Si.<br>(Dekan/Penanggungjawab)*                         |  | 22/7/2026 |
| Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/<br>Wakil Penanggungjawab)**                 |  | 22/7/2026 |
| Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc<br>(Ketua Penguji)***                     |  | 23/7/2026 |
| Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog<br>(Anggota/Dosen Penguji I)****           |  | 22/7/2026 |
| Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi.,<br>Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II) |  | 23/7/2026 |

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama Mahasiswa : Indira Rachmawati  
NIM : 1801622115  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL DI JAWA BARAT" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2026.
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, 3 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Indira Rachmawati)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Through challenges, growth, and perseverance, we ball anyway.”*

### PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk diri peneliti sendiri, orang tua, saudara, dan teman-teman terdekat saya yang senantiasa memberikan dukungan sepenuh hati dalam setiap proses perjalanan peneliti.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Indira Rachmawati  
NIM : 1801622115  
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi  
Alamat email : [indirachmawati30@gmail.com](mailto:indirachmawati30@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan 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  
PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA LAKI-LAKI Dewasa Awal di Jawa Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 5 Agustus 2026

Penulis

(Indira Rachmawati)

INDIRA RACHMAWATI

**PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP  
MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA LAKI-LAKI  
DEWASA AWAL DI JAWA BARAT**

**Skripsi**

Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal di Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 178 laki-laki dewasa awal berusia 18-40 tahun yang berdomisili di Jawa Barat, dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form* (ATSPPH-SF) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,752, dan *Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version Adult* (MHLq-SVa) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,658. Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan positif dan signifikan dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional ( $r = 0,400$ ;  $p < 0,001$ ), serta berpengaruh secara signifikan terhadap sikap tersebut ( $R^2 = 0,148$ ;  $F = 33,432$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti literasi kesehatan mental menyumbang 14,8% variansi sikap mencari bantuan psikologis profesional.

**Kata kunci:** literasi kesehatan mental; sikap mencari bantuan psikologis profesional; laki-laki dewasa awal

INDIRA RACHMAWATI

**THE EFFECT OF MENTAL HEALTH LITERACY ON ATTITUDES  
TOWARD SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP AMONG  
EARLY ADULT MALES IN WEST JAVA**

**Skripsi**

Jakarta: Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of mental health literacy on attitudes toward seeking professional psychological help among early adult males in West Java. This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The sample consisted of 178 early adult males aged 18-40 years residing in West Java, selected through convenience sampling. Data were collected using two instruments, namely the Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form (ATSPPH-SF) with a Cronbach's Alpha reliability of 0.752, and the Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version Adult (MHLq-SVa) with a Cronbach's Alpha reliability of 0.658. The results showed that mental health literacy had a significant positive relationship with attitudes toward seeking professional psychological help ( $r = 0.400$ ;  $p < 0.001$ ), and significantly influenced these attitudes ( $R^2 = 0.148$ ;  $F = 33.432$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that mental health literacy accounted for 14,8% of the variance in attitudes toward seeking professional psychological help.*

**Keywords:** *mental health literacy; attitude toward seeking professional psychological help; early adult males*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kebaikan, karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL DI JAWA BARAT”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi, pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam prosesnya, penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan kali ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu serta mendukung peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Gumgum Gumelar F. R, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik
7. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, terima kasih atas segala masukan dan saran yang sangat berarti dalam setiap proses penelitian ini.

8. Bapak Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, terima kasih atas segala bantuan serta bimbingan yang diberikan dalam proses penelitian ini.
9. Kepada diri saya sendiri, Indira Rachmawati, terima kasih karena selalu percaya pada diri sendiri, walaupun prosesnya tidak mudah namun tidak ada satupun keraguan muncul karena diri ini selalu percaya bahwa akan dapat melewati proses yang sulit ini dengan baik. Terima kasih karena setiap langkah kecil yang dilakukan membawanya pada titik ini, titik yang selalu menjadi impiannya sejak lama. *I did it!*
10. Kepada orang tua dan saudara peneliti, yang senantiasa mendukung peneliti terkait apapun yang ingin dilakukannya. Terima kasih atas semua kasih sayang yang tanpa batas tersebut.
11. Kepada *cansolin*; Ghia, Kharen, Kiya, Putri, Talitha selaku rekan peneliti sejak mulai perkuliahan. Terima kasih atas segalanya, peran kalian sangat berarti dalam perjalanan perkuliahan peneliti hingga tak satu kata pun cukup untuk menggambarkan perasaan peneliti terhadap mereka
12. Kepada Ilfi, Syarah, Ayu selaku rekan peneliti. Terima kasih karena senantiasa menjadi partner peneliti untuk menjelajah tempat-tempat baru, mendorong peneliti untuk terus berkembang dan menjadi rekan diskusi yang sangat menarik.
13. Kepada rekan-rekan peneliti yang telah menemani perjalanan peneliti bertahun-tahun lamanya, Rani, Safira, Yola, Syifa, Salsa, Deshyara, Dini, Nayla. Terima kasih karena atas dukungan yang diberikan selama ini terutama dalam proses penyelesaian penelitian ini.
14. Kepada Kelas A, terima kasih karena telah menjadikan perkuliahan sebagai tempat yang begitu hangat, menyenangkan, dan penuh kebersamaan.
15. Kepada seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, terima kasih atas kesediaannya dalam membantu penelitian ini.

## DAFTAR ISI

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....   | i   |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....               | ii  |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                     | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....         | iv  |
| SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....               | iv  |
| ABSTRAK .....                                          | v   |
| ABSTRACT .....                                         | vi  |
| KATA PENGANTAR.....                                    | vii |
| DAFTAR ISI.....                                        | ix  |
| DAFTAR TABEL .....                                     | xii |
| DAFTAR GAMBAR.....                                     | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                   | xv  |
| BAB I.....                                             | 1   |
| PENDAHULUAN .....                                      | 1   |
| 1.1 Latar Belakang.....                                | 1   |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                         | 8   |
| 1.3 Batasan Masalah .....                              | 9   |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                              | 10  |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                             | 10  |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                            | 10  |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                          | 12  |
| 2.1 Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional ..... | 12  |
| 2.1.1 Definisi.....                                    | 12  |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi .....                      | 13 |
| 2.2 Literasi Kesehatan Mental .....                             | 14 |
| 2.2.1 Definisi.....                                             | 14 |
| 2.2.2 Dimensi-Dimensi .....                                     | 15 |
| 2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi .....                      | 16 |
| 2.3 Dewasa Awal.....                                            | 16 |
| 2.3.1 Definisi Dewasa Awal.....                                 | 16 |
| 2.3.2 Laki-Laki Dewasa Awal .....                               | 17 |
| 2.3.3 Ciri-Ciri Dewasa Awal.....                                | 17 |
| 2.3.4 Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....                      | 19 |
| 2.4 Dinamika Antar Variabel.....                                | 21 |
| 2.5 Kerangka Konseptual.....                                    | 22 |
| 2.6 Hipotesis Penelitian.....                                   | 23 |
| 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....                          | 24 |
| BAB III.....                                                    | 27 |
| METODE PENELITIAN.....                                          | 27 |
| 3.1 Tipe Penelitian.....                                        | 27 |
| 3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian ..... | 27 |
| 3.2.1 Definisi Konseptual .....                                 | 28 |
| 3.2.2 Definisi Operasional.....                                 | 28 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....                         | 29 |
| 3.3.1 Populasi Penelitian .....                                 | 29 |
| 3.3.2 Sampel Penelitian .....                                   | 29 |
| 3.3.3 Teknik Sampling .....                                     | 30 |

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3.4 Teknik Pengumpulan Data .....</b>                              | <b>31</b> |
| <b>3.4.1 Teknik Pengambilan Data .....</b>                            | <b>31</b> |
| <b>3.4.2 Instrumen Penelitian.....</b>                                | <b>31</b> |
| <b>3.5 Analisis Data.....</b>                                         | <b>41</b> |
| <b>BAB IV .....</b>                                                   | <b>43</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                          | <b>43</b> |
| <b>4.1 Gambaran Partisipan Penelitian .....</b>                       | <b>43</b> |
| <b>4.1.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....</b> | <b>43</b> |
| <b>4.1.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Penghasilan .....</b>        | <b>43</b> |
| <b>4.2 Prosedur Penelitian.....</b>                                   | <b>44</b> |
| <b>4.2.1 Persiapan Penelitian.....</b>                                | <b>44</b> |
| <b>4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....</b>                             | <b>46</b> |
| <b>4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....</b>                        | <b>46</b> |
| <b>4.3.1 Hasil Uji Deskriptif .....</b>                               | <b>46</b> |
| <b>4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....</b>                                    | <b>49</b> |
| <b>4.4. Pembahasan.....</b>                                           | <b>55</b> |
| <b>4.5 Keterbatasan Penelitian .....</b>                              | <b>59</b> |
| <b>BAB V .....</b>                                                    | <b>61</b> |
| <b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>                         | <b>61</b> |
| <b>5.1 Kesimpulan.....</b>                                            | <b>61</b> |
| <b>5.2 Implikasi .....</b>                                            | <b>61</b> |
| <b>5.3 Saran dan Rekomendasi.....</b>                                 | <b>61</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                            | <b>63</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                          | <b>71</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Skala Respon Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form.....                 | 32 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form.....          | 32 |
| Tabel 3.3 Kategorisasi Indeks Daya Diskriminan .....                                                            | 34 |
| Tabel 3.4 Hasil Uji Daya Diskriminan Instrumen Attitude Toward Professional Psychological Help-Short Form ..... | 34 |
| Tabel 3.5 Skala Respon Mental Health Literacy Questionnaire - Short Version Adult .....                         | 36 |
| Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Mental Health Literacy Questionnaire - Short Version Adult.....                   | 37 |
| Tabel 3.7 Kategorisasi Indeks Daya Diskriminan .....                                                            | 38 |
| Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Diskriminan Instrumen Mental Health Literacy Questionnaire Short Version Adult.....    | 39 |
| Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Mental Health Literacy Questionnaire Short Version Adult .....       | 40 |
| Tabel 4.1 Data Partisipan Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....                                                   | 43 |
| Tabel 4.2 Data Partisipan Berdasarkan Penghasilan.....                                                          | 43 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif Variabel Sikap Mencari Bantuan Profesional.....                                  | 46 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Variabel Literasi Kesehatan Mental.....                                          | 47 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional.....                                        | 48 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental .....                                                          | 48 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas .....                                                                            | 49 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi .....                                                                              | 50 |
| Tabel 4.9 Model Summary.....                                                                                    | 51 |
| Tabel 4.10 ANOVA .....                                                                                          | 51 |
| Tabel 4.11 Koefisien Regresi.....                                                                               | 52 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.12 Tabulasi Silang Penghasilan dan Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional..... | 52 |
| Tabel 4.13 Tabulasi Silang Pendidikan dan Literasi Kesehatan Mental.....                     | 54 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual ..... | 23 |
|--------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Lampiran 1.</b> Instrumen Sikap Mencari Bantuan Psikologis.....         | 71 |
| <b>Lampiran 2.</b> Instrumen Literasi Kesehatan Mental.....                | 71 |
| <b>Lampiran 3.</b> Expert Judgement.....                                   | 72 |
| <b>Lampiran 4.</b> Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminan ATSPPH..... | 76 |
| <b>Lampiran 5.</b> Hasil Reliabilitas dan Daya Diskriminan MHL.....        | 77 |
| <b>Lampiran 6.</b> Hasil Uji Asumsi.....                                   | 77 |
| <b>Lampiran 7.</b> Hasil Uji Hipotesis.....                                | 78 |
| <b>Lampiran 8.</b> Riwayat Hidup.....                                      | 79 |

