

**Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan
Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Mahasiswa**

SKRIPSI

Clarissa Afilia Diva Putri

21.E1.0277



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

SEMARANG

2025

**Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan
Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Mahasiswa**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian Syarat – syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Clarissa Afilia Diva Putri

21.E1.0277



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Mahasiswa

(The Relationship between Mental Health Literacy and Psychological Help-Seeking Behavior of College Students)

Clarissa Afilia Diva Putri, Margaretha Sih Setija Utami

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Perilaku mencari bantuan psikologis adalah kesediaan untuk mencari bantuan dari pakar kesehatan mental profesional ketika mengalami permasalahan khususnya masalah psikologi. Beberapa ahli mengatakan bahwa literasi kesehatan mental merupakan faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 115 mahasiswa dengan rentang usia 18 – 23 tahun, pernah/ sedang mengalami permasalahan psikologis. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *insidental sampling* serta penyebaran skala melalui *google form*. Partisipan tersebar pada sebelas perguruan tinggi di Semarang. Alat ukur yang digunakan adalah skala literasi kesehatan mental milik Jung (2016), dan skala perilaku mencari bantuan milik Fischer dan Farina (1995). Kedua skala diuji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan uji Alpha's Cronbach. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman, s Rho yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.287 ($p < 0.001$) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan psikologis. Hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci : *literasi kesehatan mental, perilaku mencari bantuan psikologis, mahasiswa*

Abstract

Psychological help-seeking behavior is the willingness to seek help from mental health professionals when experiencing problems, especially psychological problems. Some experts say that mental health literacy is a factor that influences psychological help-seeking behavior. This study aims to empirically examine the relationship between mental health literacy and psychological help-seeking behavior in college students. The hypothesis of this study is that there is a positive

relationship between mental health literacy and psychological help-seeking behavior in college students. This study used a correlational quantitative approach technique. Participants in this study amounted to 115 students with an age range of 18 - 23 years, have experienced / are experiencing psychological problems. The sampling technique used was incidental sampling and scale distribution via google form. Participants were spread across eleven universities in Semarang. The measuring instruments used were Jung's (2016) mental health literacy scale, and Fischer and Farina's (1995) help-seeking behavior scale. Both scales were tested for validity and reliability using Cronbach's Alpha test. Data analysis using the Spearman,s Rho correlation test showed a correlation coefficient value of 0.287 ($p < 0.001$) which means that there is a highly significant positive relationship between mental health literacy and psychological help-seeking behavior. The hypothesis in this research is accepted

Keywords : mental health literacy, psychological help-seeking behavior, college students

