LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR

Ridha Annisa, Annisatul Najwa Alya, Refiana Nur Giffari, Nurhasanah Putri, Wirza Feny Rahayu
[1,2,3,4,5] Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
ridha.annisa67@gmail.com, najwaalya005@gmail.com, refiananurgiffari07@gmail.com, nurhasanahputri235@gmail.com, wirza.feny@fpk.unp.ac.id

Abstract

University students are a group vulnerable to mental health issues due to academic and social demands. Despite the high prevalence of mental disorders among students, professional help-seeking behavior remains low. This literature review aims to analyze and integrate empirical findings regarding the role of mental health literacy in shaping psychological help-seeking behavior among university students. This study employs a narrative literature review approach. Articles were collected from scientific databases with inclusion criteria of publications from 2015–2025 that discuss mental health literacy and help-seeking behavior in students. A total of 12 articles met the criteria and were analyzed. The results show that higher mental health literacy is associated with more positive attitudes and a greater intention to seek professional help. However, this relationship is influenced by stigma, social support, gender, cultural norms, and service accessibility. Some studies also emphasize that even students with good mental health literacy still face external barriers that hinder help-seeking efforts. This review concludes that increasing mental health literacy needs to be integrated with a supportive campus environment, stigma reduction, and adequate access to services.

***Keyword**: Mental Health Literacy, Help-Seeking Behavior, University Students*

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tuntutan akademik dan sosial. Meskipun prevalensi gangguan mental pada mahasiswa cukup tinggi, perilaku mencari bantuan profesional masih rendah. Kajian literatur ini bertujuan menganalisis dan mengintegrasikan temuan empiris mengenai peran literasi kesehatan mental dalam membentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. Kajian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan desain naratif. Artikel dikumpulkan dari basis data ilmiah dengan kriteria inklusi publikasi tahun 2015–2025, yang membahas literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa mahasiswa. Sebanyak 12 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang lebih tinggi berkaitan dengan sikap positif dan intensi lebih besar untuk mencari bantuan profesional.

Article History
Received : Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
nline ISSN: 3026-7889

Namun, hubungan ini dipengaruhi stigma, dukungan sosial, gender, norma budaya, serta akses layanan. Beberapa studi juga menegaskan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental baik tetap menghadapi hambatan eksternal yang menghalangi pencarian bantuan. Kajian ini menyimpulkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental perlu diintegrasikan dengan lingkungan kampus yang suportif, pengurangan stigma, dan akses layanan yang memadai.
Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Perilaku Mencari Bantuan Psikologis, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Masa kuliah merupakan tahap perkembangan penting karena menjadi masa peralihan dari fase remaja menuju awal kedewasaan. Tahap ini, yang disebut sebagai *emerging adulthood,* dicirikan oleh proses pencarian jati diri, perubahan emosi yang belum stabil, dan tuntutan untuk mulai mandiri (Arnett, 2000). Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti, tekanan akademik, sosial, dan tanggung jawab pribadi. Ketidakmampuan individu mengelola tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga depresi (Gisela et al., 2025). Dampak gangguan tersebut berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental, yang menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) merupakan suatu tingkat kesejahteraan di mana individu mampu mengenali dan mengoptimalkan potensinya, menghadapi tekanan hidup secara efektif, bekerja dengan produktif, serta memberikan kontribusi terhadap lingkungan sosialnya.

Tingginya kerentanan mahasiswa ini diperkuat oleh temuan empiris. Secara global, WMH-ICS (2018) mencatat sekitar 31,4% mahasiswa tahun pertama mengalami gangguan *mood* atau kecemasan. Pola serupa terlihat di Indonesia, di mana penelitian menunjukkan prevalensi masalah yang signifikan, dimana 37-53% mahasiswa mengalami stres tinggi, 25% depresi, dan 51% kecemasan (Kotera et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada kalangan mahasiswa adalah persoalan penting yang terjadi secara berkelanjutan dan memiliki tingkat urgensi tinggi, baik dalam konteks internasional maupun di tingkat nasional (Arfandi et al., 2025).

Meskipun prevalensi gangguan mental tinggi, hal ini tidak sebanding dengan kesadaran dan perilaku mencari bantuan profesional (*help-seeking behavior*) yang rendah (Kuswardana, 2019). Penelitian Rasyida (2019) dan Susilawati et al. (2022) mengungkap bahwa meskipun mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, mereka cenderung menunda bahkan menghindari upaya untuk mencari pertolongan. Kesenjangan antara kebutuhan dan tindakan ini mencerminkan hambatan yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa serta menghambat fungsi akademik dan sosial mereka. Hambatan utama seringkali bersumber dari stigma sosial, rasa takut dianggap lemah, serta keterbatasan pengetahuan tentang kondisi psikologis dan akses layanan yang tersedia (Rasyida, 2019; Susilawati et al., 2022).

Fenomena rendahnya perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior)* ini menyoroti peran penting literasi kesehatan mental sebagai variabel intervensi. Literasi kesehatan mental dipahami sebagai seperangkat pengetahuan dan keyakinan terkait isu psikologis, termasuk kemampuan dalam mengidentifikasi, menangani, serta melakukan pencegahan terhadap gangguan mental, sekaligus mengetahui waktu yang tepat dan tempat yang sesuai untuk memperoleh bantuan (Kutcher et al., 2016; Jorm et al., 1997). Literasi yang memadai berfungsi sebagai prasyarat fundamental untuk mengatasi hambatan internal seperti stigma terhadap penyakit mental (Gulliver et al., 2017). Ketika seseorang memiliki pemahaman yang memadai, ia biasanya menunjukkan penerimaan dan pandangan yang lebih positif terhadap layanan profesional, sehingga mendorongnya untuk segera dan tepat mengambil langkah mencari bantuan (Barney et al., 2020).

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
nline ISSN: 3026-7889

Bukti empiris mendukung peran penting literasi ini dalam memfasilitasi akses layanan profesional. Iswanto dan Ayubi (2023) menemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik berkaitan dengan meningkatnya keinginan seseorang untuk mencari pertolongan, dan hasil tersebut konsisten dengan temuan penelitian lain (Amanda et al., 2025; Fonna et al., 2024). Namun, hubungan ini tidak bersifat langsung, literasi dapat memengaruhi perilaku mencari bantuan melalui faktor mediasi seperti peningkatan persepsi dukungan sosial dan penurunan stigma (Yang et al., 2024). Adanya faktor sosial dan demografis lain yang turut mempengaruhi hubungan ini (Gorczynski, 2017; Fonna et al., 2024) menunjukkan bahwa diperlukan pemetaan yang komprehensif untuk memahami kontribusi literasi secara utuh. Kompleksitas hubungan ini menunjukkan bahwa peran literasi kesehatan mental perlu dipahami secara integratif dengan mempertimbangkan faktor psikososial dan kontekstual yang menyertainya.

Walaupun berbagai studi telah menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan, hingga kini belum tersedia tinjauan literatur yang merangkum serta menyatukan temuan empiris tersebut secara sistematis, khususnya dalam konteks mahasiswa. Hal ini penting mengingat mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan psikologis, namun justru memiliki tingkat pemanfaatan layanan profesional yang relatif rendah (Biddle et al., dalam Azedarach & Ariana, 2022). Berdasarkan kesenjangan tersebut, kajian ini disusun dengan tujuan untuk menelaah dan menggambarkan secara komprehensif kontribusi literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. Temuan dari kajian ini diharapkan mampu menjadi pijakan teoritis sekaligus rekomendasi dalam merancang strategi psikoedukasi yang lebih tepat sasaran dan efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

2. Tinjauan Pustaka

Istilah literasi kesehatan mental atau *mental health literacy* pertama kali dikemukakan oleh Jorm (1997), yang menggambarkannya sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali adanya gangguan psikologis, memahami faktor risiko serta penyebab yang memicu kondisi tersebut, dan mengetahui bentuk dukungan atau layanan profesional yang tepat (Fakhriyani, 2022). Literasi kesehatan mental terdiri dari sejumlah aspek inti, meliputi: (1) pengetahuan mengenai berbagai gangguan mental, (2) kemampuan mengidentifikasi ciri dan gejalanya, (3) keyakinan terhadap efektivitas suatu intervensi, (4) informasi mengenai cara memperoleh bantuan, (5) keterampilan melakukan pertolongan mandiri (self-help), serta (6) kemampuan memberikan dukungan pada orang lain (supporting others) (Fakhriyani, 2022). Pemahaman terhadap aspek-aspek tersebut menjadi landasan penting bagi individu, terutama mahasiswa.

Bagi mahasiswa, literasi kesehatan mental memiliki fungsi yang krusial karena periode peralihan menuju dewasa awal kerap diwarnai tekanan akademik, tuntutan sosial, serta proses pembentukan identitas, yang semuanya dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Meriana, 2025). Tingkatan literasi yang baik memungkinkan mahasiswa mengenali gejala secara lebih akurat dan mendorong mereka melakukan pencegahan ataupun mencari pertolongan profesional sejak dini (Azadarach & Ariana, 2022). Dengan demikian, literasi kesehatan mental bukan sekadar aspek pengetahuan, tetapi juga faktor yang menentukan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis.

Perilaku mencari bantuan psikologis merupakan proses ketika individu menyadari adanya kebutuhan, mengevaluasi pilihan layanan, dan memutuskan untuk mengakses dukungan profesional (Susilawati et al., 2022). Teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*) menjelaskan bahwa intensi mencari bantuan dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu: (1) sikap terhadap bantuan profesional, (2) norma subjektif, dan (3) persepsi kontrol diri (Ali et al.,

2023). Dalam konteks mahasiswa, proses ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, persepsi mengenai efektivitas layanan konseling, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga (Rasyida, 2019; Yang et al., 2024). Mahasiswa seringkali menunda mencari bantuan karena merasa masalahnya "tidak cukup serius", keengganan terbuka mengenai kesehatan mental, dan asumsi bahwa layanan kampus sulit diakses (Rasyida, 2019). Dengan demikian, perilaku mencari bantuan berkaitan erat dengan pemahaman dan pengalaman individu, termasuk literasi kesehatan mental yang dimilikinya.

Sejumlah teori psikologi kesehatan, seperti Health Belief Model menegaskan bahwa pengetahuan berperan dalam membentuk persepsi risiko, persepsi manfaat, dan keputusan untuk bertindak (Julianti et al., 2023). Mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung mampu mengenali tanda gangguan secara akurat, sehingga meningkatkan persepsi kebutuhan akan pertolongan (*perceived need*) (Amalia & Dearly, 2024). Sebaliknya, mahasiswa dengan literasi kesehatan mental rendah sering mengartikan gejala sebagai kelemahan pribadi atau kondisi sementara sehingga tidak memerlukan bantuan profesional (Susilawati et al., 2022). Dengan demikian, literasi kesehatan mental bekerja sebagai katalis yang membantu seseorang menginterpretasikan pengalaman psikologis untuk kemudian mengambil keputusan mencari bantuan.

Merujuk pada berbagai pendapat dan uraian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran sentral dalam membentuk cara individu memandang gangguan psikologis, menentukan kesiapan mereka dalam melakukan pencegahan, serta mendorong munculnya perilaku pencarian bantuan profesional.

3. Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur, dengan tujuan menelaah serta membandingkan hasil-hasil penelitian terkait literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan psikologis pada kalangan mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yaitu menelaah, menginterpretasi, dan menyintesis hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengujian statistik (Waruwu, 2023). Model kajian yang digunakan merujuk pada model *literature review* dengan model *narrative review*. Metode ini dipilih untuk menelusuri, menilai, dan menafsirkan seluruh penelitian yang relevan (Sasmita et al., 2024).

Pendekatan tersebut memungkinkan peneliti melakukan tinjauan dan identifikasi jurnal secara sistematis dengan mengikuti tahapan atau protokol yang sudah ditentukan. Sumber data dalam kajian ini terdiri dari artikel ilmiah yang relevan dengan kata kunci "literasi kesehatan mental", "perilaku mencari pertolongan", yang diperoleh melalui *Google Scholar, ResearchGate, Publish or Perish, PubMed,* dan *Science Direct* sebagai basis utama pencarian literatur. Artikel yang digunakan mencakup jurnal nasional serta jurnal internasional dan lainnya. Kriteria inklusi meliputi: (1) publikasi tahun 2015-2025, (2) fokus pada literasi kesehatan mental, stigma, dukungan sosial, atau perilaku mencari bantuan pada mahasiswa, (3) tersedia dalam teks lengkap (*open access*) dan (4) menggunakan desain kuantitatif atau kualitatif yang meneliti mahasiswa sebagai subjek utama. Sebanyak 12 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria tersebut berhasil dikumpulkan dan dianalisis untuk menghasilkan temuan dalam kajian literatur ini.

Prosedur analisis data dilakukan dengan: (1) membaca dan mengidentifikasi variabel utama tiap artikel, (2) menganalisis konten menggunakan tabel sintesis dengan membandingkan metode penelitian, subjek, serta variabel yang berkaitan, (3) membandingkan hasil antar penelitian untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan pola hubungan, dan (4) menyusun dan menjelaskan mekanisme dan faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis. Penyajian data dilakukan secara kualitatif dalam bentuk uraian naratif dan tabel ringkasan yang memudahkan pembaca memahami kontribusi masing-masing penelitian. Metode ini dipilih untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang fenomena secara teoritis maupun empiris.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

nline ISSN: 3026-7889

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Temuan yang disajikan dalam penelitian ini berasal dari beragam studi yang berfokus pada literasi kesehatan mental dan kecenderungan mahasiswa untuk mencari pertolongan. Secara konsisten, mahasiswa terlihat rentan terhadap gangguan kesehatan mental, tetapi tingkat pencarian bantuan profesional mereka rendah. Analisis ini menyoroti peran literasi kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran, sikap, dan niat mahasiswa untuk mencari bantuan, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut.

Untuk lebih jelasnya, hasil temuan dari artikel yang dijadikan sumber penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Penulis	Judul	Lokasi	Subjek	Metode	Hasil
Pinho et al. (2025)	*Help-seeking preferences and barriers for mental health problems among university students in Portugal, Germany, and Sweden*	Portugal, Germany, Sweden	4.960 mahasiswa dari Portugal (n=3.399), Jerman (n=680), dan Swedia (n=881)	C*ross-sectional, web-based survey*	Tingkat gejala depresi sedang hingga berat berkisar 37,5–51,0%, tertinggi di Jerman. Mayoritas mahasiswa (76,3-89,3%) akan berbicara dengan teman jika mengalami masalah kesehatan mental. Mahasiswa Portugis menunjukkan kesiapan tinggi untuk mencari bantuan, namun minat menggunakan intervensi berbasis internet rendah di semua negara. Sekitar 51% mahasiswa tidak yakin di mana mereka dapat mencari bantuan. Mahasiswa dengan gejala depresi lebih cenderung mempertimbangkan obat dan menghadapi lebih banyak hambatan mencari bantuan.
Falasifah et al. (2021)	Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri	Semarang, Indonesia	174 Mahasantri Pesanmasa Unissula	Kuantitatif korelasional	Literasi kesehatan mental secara signifikan memprediksi sikap terhadap bantuan psikologis dengan kontribusi 8,2%. Secara parsial, hanya literasi kesehatan mental yang berpengaruh, sedangkan stigma publik tidak berkontribusi. Hal ini menegaskan literasi mental sebagai faktor penting dalam menentukan sikap Mahasantri dalam mencari bantuan psikologis.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
nline ISSN: 3026-7889

Penulis	Judul	Lokasi	Subjek	Metode	Hasil
Azedarach & Ariana (2022)	Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa	Indonesia	111 mahasiswa berusia 18-25 tahun	Kuantitatif dengan metode survei	Tidak ditemukan bukti hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan (r=0,034; p=0,727), menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental pada sampel ini tidak berpengaruh terhadap kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan.
Putri (2022)	Peran Literasi Kesehatan Mental, Lokus Kontrol, dan Gender terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Mahasiswa	Bali, Indonesia	318 mahasiswa sarjana universitas di Bali berusia 18-25 tahun	Kuantitatif metode survei	Literasi kesehatan mental, *locus of control*, dan gender secara signifikan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam mencari bantuan profesional psikologi. Analisis regresi berganda menunjukkan peran masing-masing faktor secara parsial meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis (*mental health literacy*: t=5,749, p=0,000; *internal locus of control*: t=4,147, p=0,000; *external locus of control*: t=2,236, p=0,026; *gender*: t=3,222, p=0,001).
Kim et al. (2015)	*The Influence of Psychological Symptoms on Mental Health Literacy of College Students*	Amerika Serikat	Mahasiswa universitas (*Study* 1: 332; *Study* 2: 1,321)	Kuantitatif metode *cross-sectional* dengan survei daring	Individu dengan gejala depresi atau *distress* sedang hingga berat lebih rendah kemampuannya mengenali depresi dibandingkan yang memiliki gejala rendah, dan pengenalan depresi berasosiasi dengan rekomendasi untuk mencari bantuan. Tidak terdapat perbedaan literasi kesehatan mental untuk kecemasan, yang tetap rendah pada semua peserta. Hasil ini menunjukkan gejala psikologis memengaruhi aspek tertentu dari literasi kesehatan mental, relevan untuk meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan mental.
Setyaningrum & Asyanti (2023)	Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau dari	Jawa, Indonesia	279 mahasiswa universitas	Kuantitatif korelasional	Literasi kesehatan mental dan persepsi terhadap stigma masyarakat secara bersama-sama memengaruhi perilaku

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
nline ISSN: 3026-7889

Penulis	Judul	Lokasi	Subjek	Metode	Hasil
	Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi terhadap Stigma Masyarakat pada Mahasiswa				mencari bantuan mahasiswa (F=20,353, p=0,000). Secara parsial, literasi kesehatan mental berpengaruh positif (t=2,920, p=0,004), sedangkan persepsi terhadap stigma masyarakat berpengaruh negatif (t=-5,869, p=0,000). Kontribusi gabungan kedua variabel terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 12,9%
Moss et al. (2022)	*Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing*	Portsmouth & Brighton, UK	241 peneliti pascasarjana dari dua universitas di Inggris	Kuantitatif metode *cross-sectional* dengan survei daring	Mahasiswa *postgraduate researchers* (PGRs) menunjukkan tingkat *distress* psikologis tinggi, 70% pada kategori ringan hingga berat. *Wellbeing* yang rendah terbukti memprediksi meningkatnya *distress* dan menurunnya perilaku mencari bantuan. Meskipun mengalami tekanan signifikan, PGR tetap jarang mencari pertolongan profesional. Dibandingkan mahasiswa sarjana, PGR memiliki *distress* dan mental *health literacy* yang lebih tinggi, sementara perilaku mencari bantuan dan *wellbeing* tidak menunjukkan perbedaan bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa PGR berada dalam kondisi rentan dan membutuhkan perhatian serta intervensi kesehatan mental yang lebih sistematis.
Rafal et al. (2018)	*Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students*	Tampa, USA	1,242 mahasiswa laki-laki sarjana dan pascasarjana	Kuantitatif survei	Mahasiswa laki-laki menunjukkan literasi kesehatan mental yang rendah dan niat untuk mencari bantuan profesional rendah. Terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa sarjana dan pascasarjana, serta antara ras dan jurusan. Intervensi yang meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan

Penulis	Judul	Lokasi	Subjek	Metode	Hasil
					memperbaiki keyakinan diyakini dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, dengan perhatian khusus untuk kelompok ras dan jurusan tertentu.
Gorczynski et al. (2017)	*Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students*	Portsmouth, UK	380 mahasiswa universitas di Inggris	Kuantitatif survei daring	Tingkat literasi kesehatan mental lebih rendah dibanding penelitian sebelumnya. Mahasiswa perempuan dan pascasarjana memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan sarjana. Peserta dengan riwayat masalah kesehatan mental memiliki literasi lebih tinggi. Literasi kesehatan mental berkorelasi positif dengan perilaku mencari bantuan, namun tidak signifikan terkait *distress* atau *wellbeing*. Mahasiswa cenderung mencari dukungan dari pasangan atau keluarga dan dapat mengakses informasi kesehatan mental secara *online*.
Argiati et al. (2024)	*Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior in Psychology Students*	Indonesia	108 mahasiswa psikologi berusia 19-25 tahun	Kuantitatif deskriptif korelasional	Mahasiswa psikologi memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental dan literasi kesehatan mental, dengan korelasi positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Hasil menunjukkan pentingnya meningkatkan literasi kesehatan mental untuk memperbaiki perilaku mencari bantuan, serta perlunya intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.
Yang et al. (2024)	*The relationship between mental health literacy and professional psychologic*	Tiongkok	911 mahasiswa universitas (406 laki-laki, 505 perempuan, usia 19–25 tahun)	Kuantitatif survei (*chain mediation model)*	Literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Efek mediasi signifikan ditemukan melalui persepsi dukungan sosial dan stigma terkait mencari bantuan psikologis.

Penulis	Judul	Lokasi	Subjek	Metode	Hasil
	al help-seeking behavior among Chinese college students: mediating roles of perceived social support and psychologic al help-seeking stigma				Kedua variabel ini juga membentuk mediasi berantai antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan profesional, menunjukkan bahwa meningkatkan literasi kesehatan mental dan dukungan sosial sambil mengurangi stigma dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif mencari bantuan psikologis.
Wang et al. (2025)	*Problematic smartphone usage and inadequate mental health literacy potentially increase the risks of depression, anxiety, and their comorbidity in Chinese college students: A longitudinal study*	Anhui, Tiongkok	6,879 mahasiswa universitas	Kuantitatif longitudinal	*Perceived Social Support* (PSU) berkorelasi positif signifikan dengan depresi, kecemasan, dan komorbiditas keduanya. Hubungan ini dimediasi oleh *Mental Health Literacy* (MHL) dengan rasio mediasi masing-masing 4,29% (depresi), 5,86% (kecemasan), dan 5,00% (komorbiditas). Mahasiswa dengan PSU rendah dan MHL tidak memadai memiliki risiko tertinggi terhadap depresi (RR = 4,041; 95% CI: 3,132-5,214), kecemasan (RR = 2,759; 95% CI: 1,954-3,894), dan komorbiditas depresi & kecemasan (RR = 3,805; 95% CI: 2,592-5,584).

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan dengan perilaku mencari bantuan psikologis, tetapi pengaruhnya tidak langsung dan dipengaruhi faktor psikososial serta struktural, seperti stigma, dukungan sosial, norma budaya, dan ketersediaan layanan. Temuan ini menekankan pentingnya memahami mekanisme dan hambatan yang membentuk perilaku mahasiswa, sehingga intervensi berbasis literasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu mengatasi kendala dalam mencari bantuan profesional.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur, Konsep literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) pertama kali diperkenalkan oleh Jorm (1997). Ia mendefinisikannya sebagai

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
nline ISSN: 3026-7889

pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang penting untuk mengenali, mengelola, dan mencegah masalah kesehatan mental (Fakhriyani, 2022). Dalam konteks mahasiswa, literasi kesehatan mental menjadi faktor kunci yang dapat memengaruhi bagaimana individu memahami kondisi psikologis mereka, mengevaluasi kebutuhan pertolongan, dan mengambil keputusan untuk mencari bantuan psikologis.

Kajian literatur terhadap 12 artikel menunjukkan bahwa hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan psikologis (*help-seeking behavior*) pada mahasiswa bersifat multifaktor, dimana dapat dipengaruhi oleh stigma, dukungan sosial, kondisi psikologis, faktor demografis, budaya, dan hambatan struktural dalam sistem layanan. Untuk memahami hubungan kompleks ini, diperlukan kerangka teori dari *Theory of Planned Behavior* (TPB), *Social Support Theory, Health Belief Model* (HBM) dan teori stigma.

Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan Gorczynski et al. (2017), mahasiswa di Inggris menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, terutama pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa tingkat sarjana. Penelitian Rafal et al., (2018) di Amerika Serikat juga mendukung temuan ini, di mana mahasiswa laki-laki memiliki tingkat literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan yang rendah, walaupun akses layanan sudah tersedia. Hal ini selaras dengan teori *gender role socialization*, yang menjelaskan bahwa laki-laki cenderung menginternalisasi norma maskulinitas (misalnya "harus kuat" atau "tidak boleh meminta bantuan") sehingga menghambat perilaku mencari pertolongan (Gunawan & Tobing, 2023).

Berbeda dengan penelitian di Barat, temuan Argiati et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Indonesia memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan asumsi bahwa paparan terhadap materi psikologi dalam pendidikan formal meningkatkan kemampuan mengenali gejala, memahami penyebab, serta strategi penanganan masalah kesehatan mental (Argiati et al., 2024) . Namun, dalam penelitian Azedarach & Ariana (2022) menemukan bahwa tingginya literasi kesehatan mental tidak selalu meningkatkan intensi mencari bantuan. Hal ini konsisten dengan kerangka *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi kerentanan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan isyarat untuk bertindak. Artinya, literasi kesehatan mental hanya salah satu komponen dari penilaian individu, dan tidak otomatis mengarah pada perilaku (Azedarach & Ariana, 2022).

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Perilaku Mencari Bantuan

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan perilaku mencari bantuan. Dalam Argiati et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang tinggi lebih cenderung memiliki niat mencari bantuan formal. Hal ini sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), yang menyatakan bahwa pengetahuan berkontribusi pada pembentukan sikap positif terhadap perilaku, yang kemudian memengaruhi intensi.

Selanjutnya Gorczynski et al. (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental lebih tinggi menunjukkan intensi yang lebih besar untuk mencari bantuan profesional. Namun, hubungan ini tidak selalu konsisten, dalam Azedarach & Ariana (2022) menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental hanya berfungsi sebagai kondisi awal (*precondition*), bukan faktor penentu tunggal. Dalam kerangka *Health Belief Model*, meskipun seseorang mengetahui gejala dan pilihan bantuan, keputusan untuk bertindak sangat dipengaruhi oleh persepsi hambatan, seperti ketakutan terhadap stigma, biaya, atau ketidakpastian layanan. Penelitian Moss et al. (2022) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana di Inggris memiliki tingkat literasi kesehatan mental relatif tinggi, tetapi tingkat distress yang dialami juga tinggi, dan tingkat

perilaku mencari bantuan tetap rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memahami masalah mental mereka, tekanan akademik, tuntutan profesional, dan hambatan emosional dapat menghalangi mereka mengakses bantuan.

Stigma sebagai Faktor Penghambat Utama

Stigma muncul sebagai variabel yang paling konsisten menghambat perilaku mencari bantuan. Setyaningrum & Asyanti (2023) menemukan bahwa stigma publik dan stigma terhadap pencarian bantuan memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan mahasiswa di Indonesia. Temuan ini konsisten dengan kerangka *Stigma Theor*y (Corrigan, 2004), yang menyatakan bahwa stigma dapat terjadi pada 3 level: (Shabrina et al., 2021)
a) *Public stigma* (penilaian negatif masyarakat);
b) *Self-stigma* (individu menginternalisasi stigma publik);
c) *Structural stigma* (hambatan sistemik dan kebijakan).

Dalam konteks mahasiswa, *self-stigma* menjadi faktor dominan yang menghambat pencarian bantuan, karena mahasiswa sering merasa bahwa mencari bantuan adalah tanda kelemahan psikologis (Rasyida, 2019). Lebih jauh lagi, Yang et al. (2024) menunjukkan bahwa stigma merupakan mediator penting dalam hubungan literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan. Artinya, meskipun mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental tinggi, perilaku mencari bantuan tidak meningkat jika stigma masih kuat. Temuan ini juga mendukung *Theory of Planned Behavior,* di mana norma subjektif (norma sosial mengenai kesehatan mental) berperan penting dalam membentuk intensi. Namun, dalam penelitian Falasifah & Syafitri (2021) menunjukkan bahwa stigma publik tidak signifikan memengaruhi sikap Mahasantri terhadap pencarian bantuan di lingkungan pesantren. Hal ini dapat dipahami melalui perspektif kultural. Dalam komunitas religius, dukungan sosial dan struktur otoritas berbeda dari konteks universitas umum, sehingga stigma dapat lebih lemah atau termodifikasi oleh nilai-nilai agama dan komunitas.

Peran Dukungan Sosial sebagai Mediator

Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai penyedia bantuan emosional, tetapi juga sebagai penentu penting dalam perilaku kesehatan, sebagaimana dijelaskan dalam *Social Support Theory* (Cohen dalam Shabrina et al., 2021). Pada penelitian Yang et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan, dimana literasi kesehatan mental dapat meningkatkan persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial, yang kemudian menurunkan stigma dan memperkuat niat untuk mencari bantuan profesional. Model mediasi berantai ini menunjukkan bahwa jalur utama literasi kesehatan mental bekerja melalui faktor sosial, bukan sekadar pengetahuan individu. Namun, penelitian Pinho et al. (2025) menunjukkan fenomena yang menarik, dimana mahasiswa yang mengalami depresi sedang hingga berat justru kurang cenderung berbicara dengan teman atau keluarga dan lebih memilih opsi seperti penggunaan obat. Hal ini sejalan dengan teori mengenai *social withdrawal* pada depresi, di mana individu cenderung menarik diri dan mengurangi interaksi sosial, sehingga menghambat jalur dukungan sosial (Pinho et al., 2025).

Dampak Kondisi Psikologis terhadap Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan

Studi dalam Kim et al. (2015) menunjukkan bahwa distress psikologis dapat mengintervensi literasi kesehatan mental itu sendiri. Kim et al. (2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan gejala depresi lebih sulit mengenali gejala depresi pada orang lain maupun dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa *distress* dapat menurunkan kemampuan

kognitif dalam mengenali kondisi psikologis, sehingga melemahkan efektivitas literasi kesehatan mental. Selain itu, penelitian Moss et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa pascasarjana memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi, 70% dari mereka mengalami distress sedang hingga berat. Namun tingkat perilaku mencari bantuan tetap rendah, mengindikasikan bahwa *distress* berat dapat melemahkan motivasi dan kemampuan regulasi diri untuk mencari bantuan. Fenomena ini selaras dengan *dual-process model*, yang menjelaskan bahwa *distress* tinggi mengganggu proses kognitif reflektif (pengetahuan dan penilaian), sehingga keputusan lebih banyak dipengaruhi oleh emosi negatif, rasa takut, atau kelelahan mental (Moss et al., 2022)

Faktor Demografis (Gender, Pendidikan, dan Budaya)

Faktor gender secara konsisten muncul sebagai prediktor kuat perilaku mencari bantuan. Dalam penelitian Rafal et al. (2018) dan Gorczynski et al. (2017) menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki literasi kesehatan mental lebih rendah dan intensi mencari bantuan lebih rendah. Hal ini konsisten dengan *Theory of Planned Behavior,* di mana norma subjektif gender misalnya maskulinitas membentuk keyakinan bahwa mencari bantuan bertentangan dengan kemandirian laki-laki. Di sisi lain, perempuan cenderung memiliki sikap lebih positif terhadap bantuan profesional dan lebih mudah mengakui kebutuhan psikologis. Faktor jenjang pendidikan juga memengaruhi perilaku mencari bantuan. Dalam Moss et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi tetapi mengalami tingkat distress lebih besar. Ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang lebih besar dapat melemahkan kecenderungan untuk mengakses bantuan meskipun pengetahuan memadai. Sementara itu, penelitian Pinho et al. (2025) memperlihatkan perbedaan budaya antara mahasiswa Portugal, Swedia, dan Jerman dalam preferensi dan hambatan mencari bantuan. Hal ini menegaskan peran konteks budaya dalam menafsirkan gejala psikologis, bentuk bantuan yang dianggap sesuai, dan norma sosial terkait kesehatan mental.

Hambatan Struktural dan Ketersediaan Layanan

Selain faktor personal dan sosial, hambatan struktural menjadi penghalang signifikan, dimana 51% mahasiswa tidak mengetahui di mana mereka dapat mencari layanan kesehatan mental (Pinho et al., 2025). Kekurangan informasi ini mengurangi probabilitas perilaku mencari bantuan meskipun literasi kesehatan mental tinggi. Hal ini konsisten dengan komponen perceived barriers dalam *Health Belief Model*, yang menyatakan bahwa hambatan struktural seperti kurangnya informasi, kerumitan prosedur, atau minimnya akses dapat menurunkan perilaku kesehatan (Ayu et al., 2024). Hambatan ini juga muncul dalam konteks Indonesia, di mana mahasiswa sering tidak mengenal layanan konseling kampus atau meragukan kerahasiaan layanan. Jika rute akses tidak jelas, siswa yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi pun tetap tidak akan bertindak.

Pengaruh Perilaku Teknologi terhadap Literasi Kesehatan Mental

Penelitian Wang et al. (2025) menghadirkan perspektif penting mengenai penggunaan smartphone yang bermasalah dan *Perceived Social Support* (PSU). Dalam penelitian ditemukan bahwa PSU meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan komorbiditas psikologis, sementara literasi kesehatan mental dapat memediasi sebagian efek tersebut. Artinya, mahasiswa dengan literasi kesehatan mental rendah lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan smartphone berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi peningkatan literasi kesehatan mental harus disertai edukasi mengenai penggunaan teknologi, mengingat mahasiswa banyak bergantung pada internet sebagai sumber informasi kesehatan mental (Wang et al., 2025).

Dengan demikian, perilaku mencari bantuan muncul dari interaksi antara pengetahuan, norma sosial, dukungan sosial, emosi, dan akses layanan, sebagaimana dijelaskan dalam TPB, HBM, *Social Support Theory*, dan *Stigma Theory*. Kajian literatur ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa, tetapi pengaruhnya tidak bekerja secara terpisah. Literasi kesehatan mental bergerak melalui jalur psikososial yang kompleks, dimediasi oleh stigma, dukungan sosial, kondisi emosional, serta dipengaruhi oleh faktor gender, budaya, dan ketersediaan layanan. Penelitian-penelitian Argiati et al., Yang et al., Gorczynski et al., Rafal et al., dan Pinho & Wang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan memang berperan, namun tidak cukup tanpa upaya untuk menurunkan stigma, memperkuat dukungan sosial, menyesuaikan intervensi dengan konteks budaya, dan memperbaiki akses terhadap layanan profesional. Dengan demikian, penguatan literasi kesehatan mental perlu diintegrasikan dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan sistemik agar benar-benar mampu meningkatkan perilaku mencari bantuan profesional pada mahasiswa.

5. Simpulan

Kajian ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental berperan penting dalam membentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi meningkatkan sikap positif dan kesiapan mencari bantuan, namun efeknya dipengaruhi oleh faktor lain seperti stigma, dukungan sosial, kondisi psikologis, gender, serta akses layanan. Dengan demikian, pengetahuan semata tidak cukup; perilaku mencari bantuan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individual dan lingkungan. Implikasinya, perguruan tinggi perlu mengintegrasikan peningkatan literasi kesehatan mental ke dalam program yang lebih luas, melalui edukasi, kampanye anti-stigma, dan pelatihan berbasis kesehatan mental. Layanan konseling harus diperkuat dan dibuat lebih mudah diakses serta dikenali mahasiswa. Dukungan sosial juga perlu diperluas melalui komunitas dan peer-support. Upaya holistik yang menggabungkan peningkatan literasi, pengurangan stigma, dan penyediaan layanan yang responsif akan lebih efektif mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis secara tepat waktu.

6. Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Wirza Feny Rahayu, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan. Sehingga artikel ini berhasil diselesaikan sebagai pemenuhan tugas akhir mata kuliah Psikologi Kesehatan.

Daftar Referensi

Ali, Z., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2023). Theory of planned behavior dan stigma publik sebagai prediktor perilaku mencari bantuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, *8*(2), 63-75. https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.55664

Amalia, N. F., & Dearly, D. (2024). Self-diagnosis kesehatan mental ditinjau dari literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 176-187. https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174

Amanda, N. A. C., Putra, A. A., Hartati, R., & Adhha, A. (2025). Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan help seeking behavior pada mahasiswa. *Indonesian Research Journal on Education (IRJE), 5*(1), 1353-1358. https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2202

Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Rosandini, A. N. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Mental Health Concerns, 4*(2), 102-111. https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194

Argiati, S. H. B., Farida, H., & Purwani, G. R. (2024). Mental health literacy and help-seeking behavior in psychology students. *Jurnal SPIRITS, 15*(1), 1-6. https://doi.org/10.30738/spirits.v15i1.16959

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of developmental from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., … Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623-638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

Ayu, D. P., Fajar, N. A., Munadi, M. C., & Ananingsih, E. S. (2024). Analisis persepsi hambatan berdasarkan teori health belief model dengan pemberian ASI eksklusif dalam pencegahan stunting. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian, 16*(1). https://doi.org/10.36990/hijp.v16i1.1365

Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM*), *2*(1), 640–651. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578

Bahrami, M. A., Bahrami, D., & Chaman-Ara, K. (2019). *T*he correlations of mental health literacy with psychological aspects of general health among Iranian female students. *International Journal of Mental Health Systems, 13*, 59. https://doi.org/10.1186/s13033-019-0315-6

Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*(8) https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x

Fakhriyani, D. V. (2022). *Literasi kesehatan mental: Konsep, strategi, & pengaruhnya terhadap kesehatan mental* (Edisi pertama). Madza Media.

Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku, 5*(2), 159-173. https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021

Fonna, Z., Abdullah, A., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Journal of Public Health Innovation (JPHI), 5*(1), 120–129. https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1440

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, *5*(1), 331-341. https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179

Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 12*(2), 111-120. https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027

Gulliver, A., Wysoke, T., Calear, A. L., & Farrer, L. M. (2022). Factors associated with engagement in university life, and help seeking attitudes and behaviour in first year undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1), Article 120. https://doi.org/10.3390/ijerph20010120

Gunawan, I., & Tobing, D. H. (2023). Gender-role: Bagaimana sudut pandang dan pemaknaannya dalam berbagai budaya? Sebuah literature review. *Lentera: Journal of Gender and Children Studies, 3*(2), 103-120. https://doi.org/10.26740/lentera.v3i2.26946

Iswanto, D., & Ayubi, D. (2023). The relationship of mental health literacy to help-seeking behavior: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18*(2), 124-135. https://doi.org/10.55324/josr.v2i3.726

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist, 67*(3), 231–243. https://doi.org/10.1037/a0025957

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia, 166*(4), 182-186. https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x

Julianti, T., Andarini, D., Idris, H., & Anggreini, R. (2023). Literature Review: Analisis pengaruh health belief model terhadap perilaku kepatuhan pengobatan penderita diabetes melitus. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat, 2*(3), 119-132. https://doi.org/10.69883/jlkm.v2i3.49

Kim, J. E., Saw, A., & Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 85*(6), 620–630. https://doi.org/10.1037/ort0000074

Kotera, Y., Cockerill, V., & Chircop, J. (2022). Mental wellbeing of Indonesian university students: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Systems, 16*(1), 1-13. https://doi.org/10.3390/healthcare10081439

Kuswardana, D. P. (2019). *Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan help seeking behavior pada remaja dengan status mental berisiko depresi* [Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya]. UIN Sunan Ampel Repository. http://digilib.uinsby.ac.id/34371/3/Dicky%20Prastya%20Kuswardana_J71214038.pdf

Meriana, T. (2025). Fenomena kesehatan mental mahasiswa di tahun 2025: Urgensi *help-seeking behavior* sebagai strategi adaptif. *Journal Syntax Idea, 7*(9), 1102-1112. https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i9.13548

Moss, R., Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K., & Creaton, J. (2022). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: Exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research & Development, 41*(7), 1–16. https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1906210

Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, & Kumala, I. D. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 5*(1), 23–33. https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102

Pinho, L. G., Costa, Engström, M., Revés Silva, M., Fonseca, C., Lindberg, M., Jelinek, L., Börsting, J., Afonso, A., Jacinto, G., Nilsson, A., Schröder, J., & Schneider, B. C. (2025). Help-seeking preferences and barriers for mental health problems among university students in Portugal, Germany, and Sweden. *Journal of Affective Disorders, 379*, 782–792. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.044

Putri, I. D. A. S. (2022). Peran literasi kesehatan mental, lokus kontrol, dan gender terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi), 13*(2), 166-183.

Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health, 66*(4), 284–291. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780

Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 8*(2), 193-207. https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586

Riyadi, R., Fatimah, J. M., & Hasrullah, H. (2024). Komunikasi interpersonal mahasiswa di Makassar saat pertama kali ke psikiater. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 9*(12),

7411-7420. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i12

Sasmita, I., Santy, I., Abdullah, F., Fujiko, M., & Azis, U. (2024). Narrative review: karakteristik dan prevelensi baby blues syndrome. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8*(1), 11038-11057. https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.14038

Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku mencari bantuan ditinjau dari tingkat literasi kesehatan mental dan persepsi terhadap stigma masyarakat pada mahasiswa. *Epigram, 20*(2), 244-263. https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405

Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi, 17*(1), 80-92. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.11399

Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey hambatan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(1), 90-95. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148

Wang, C., Fang, J., Hu, J., Zhou, Y., Zhang, S., Jiang, L., Chen, J., & Xi, J. (2025). Problematic smartphone usage and inadequate mental health literacy potentially increase the risks of depression, anxiety, and their comorbidity in Chinese college students: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders Reports, 20*, 100907. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2025.100907

Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). *Jurnal pendidikan tambusai*, *7*(1), 2896-2910. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187

World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. WHO.

Yang, X., Hu, J., Zhang, B., Ding, H., Hu, D., & Li, H. (2024). The relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students: Mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma. *Frontiers in Psychology, 15*, 1356435. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435

Zakiah, E., Akbar, Z., Mauna, M., Khoiruningrum, L., Nugroho, P. A., & Khofifah, K. N. (2023). Psikoedukasi literasi kesehatan mental remaja di Desa Pasir Tanjung, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jendela Akademika, 1*(2), 75-83. https://doi.org/10.21009/JendelaAkademika.102.05