

## Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa

### *The Role of Mental Health Literacy on Help-Seeking Behavior in Students*

Shania Amanda Pribadi<sup>1</sup> & Nida UI Hasanat<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email : [shaniaamanda@mail.ugm.ac.id](mailto:shaniaamanda@mail.ugm.ac.id), [nida@ugm.ac.id](mailto:nida@ugm.ac.id)

**Abstrak:** Mahasiswa rentan mengalami permasalahan kesehatan mental sehingga membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahannya. Banyak faktor yang dapat menjadi pertimbangan seseorang melakukan pencarian bantuan, salah satunya literasi kesehatan mental. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berperan dalam literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan serta peran jenis kelamin sebagai variabel moderator. Partisipan penelitian sebanyak 105 mahasiswa dari enam universitas berakreditasi “A” di Sleman, Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berjenjang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Literasi Kesehatan Mental dan Skala *Help-Seeking Behavior* dengan penyebaran secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berperan terhadap perilaku mencari bantuan, namun tidak ada peran jenis kelamin.

**Kata Kunci:** Perilaku Mencari Bantuan, Literasi Kesehatan Mental, Jenis Kelamin, Mahasiswa, Yogyakarta

**Abstract:** *Students are vulnerable to mental health problems so they need help in overcoming their problems. There are many factors that can be taken into consideration when someone seek help, one of which is mental health literacy. Sex is a factor that plays a role in both mental health literacy and help seeking behavior. This study aims to determine the role of mental health literacy on help seeking behavior and the role of gender as a moderator variable. Participants consisted of 105 students from six accredited “A” universities in Sleman, Yogyakarta. The research method uses a quantitative approach with moderated regression analysis. Data was collected using the Mental Health Literacy Scale and the Help-Seeking Behavior Scale with online distribution. The results showed that mental health literacy played a role in help-seeking behavior, but there was no role of sex in the relationship.*

**Keywords:** *Mental Health Literacy, Help-Seeking Behavior, Sex, University Students, Yogyakarta*