

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi saat ini, kasus kesehatan mental masih menjadi masalah yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat. Globalisasi telah mempercepat pergeseran sosial dan ekonomi, seringkali juga menambah tekanan pada individu dan komunitas. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Kondisi ini juga dapat menjadi penyebab atau akibat dari masalah di sekolah dan tempat kerja. Lebih jauh lagi, dampak globalisasi sering kali memperburuk stigma seputar kesehatan mental, dengan beberapa budaya yang masih enggan membahas atau mencari bantuan untuk masalah ini. WHO (2004) juga berpendapat bahwa kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan penyakit, tetapi lebih luas lagi sebagai suatu kondisi kesejahteraan di mana seseorang dapat mengembangkan potensi dirinya, mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari, melaksanakan pekerjaan yang produktif dan bermanfaat, serta berperan aktif dalam meningkatkan kualitas komunitas mereka.

Berkembang pesatnya akses informasi dan meningkatnya sumber daya di era globalisasi saat ini, tidak menutup adanya kesenjangan dalam layanan kesehatan mental yang tetap signifikan, utamanya di negara-negara berkembang dan di kalangan kelompok yang terpinggirkan. Hal ini terbukti dalam sebuah Survei Ipsos Global Health Service Monitor 2023, yang melibatkan 31 negara termasuk Indonesia, mengungkapkan bahwa 44% peserta menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan utama yang dihadapi di negara mereka. WHO (2019) juga menyebutkan sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum. Secara global, gangguan mental berkontribusi pada 1 dari 6 tahun kehidupan yang hilang akibat disabilitas. Orang dengan gangguan kesehatan mental yang parah memiliki harapan hidup 10 hingga 20 tahun lebih pendek dibandingkan populasi umum.

Selain itu, mengalami gangguan kesehatan mental meningkatkan risiko bunuh diri dan pelanggaran hak asasi manusia.

Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan mereka untuk mudah beradaptasi dengan perubahan, membangun hubungan sosial yang positif, dan menjaga keseimbangan emosional. Ketidakmampuan untuk mencapai kondisi tersebut bisa mengindikasikan adanya gangguan kesehatan mental, seperti depresi, stres, dan kecemasan (Katera dkk, 2022). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sering mengalami masalah kesehatan mental. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan kehidupan yang signifikan sering kali menjadi faktor penyebab.

Mahasiswa merujuk pada individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, termasuk yang belajar di perguruan tinggi negeri, swasta, atau lembaga setara lainnya (Depdiknas, 2008). Kemenristek (2019) menyebutkan bahwa dari 100 perguruan tinggi nonvokasi dengan peringkat tertinggi, sembilan dari sepuluh perguruan tinggi terbaik di Indonesia terletak di Pulau Jawa. Salah satunya adalah Universitas Trunodjoyo Madura yang merupakan perguruan tinggi negeri berskala nasional di Pulau Madura, Jawa timur. Fasilitas kampus yang terbilang memadai dan menunjukkan perkembangan yang cukup pesat. Salah satunya adalah layanan konseling seperti diantaranya Satgas Penanganan Kasus Kekerasan Seksual (PPKS UTM) dan *Psycopre4o* yang berada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Tetapi, kedua layanan tersebut masih terbilang baru dan belum menunjukkan data mahasiswa UTM yang pernah ditangani.

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, terutama dalam mengatur keseimbangan emosional, karena mereka masih dalam proses menuju kedewasaan (Madani dkk, 2022). Pada masa transisi ini, mahasiswa sering menghadapi tantangan yang dapat menyebabkan ketidakstabilan dan ketidakpastian (Corso, 2017). Mahasiswa sering mengalami gangguan kesehatan mental ketika menghadapi berbagai masalah (Jailan dkk, 2020). Novianty dan Hadjam (2017) menuliskan bahwa angka bunuh diri di Indonesia terus meningkat, dengan kejadian tertinggi terjadi pada kelompok usia

remaja dan dewasa awal (15-24 tahun), yang dimana sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia tersebut.

Di sisi lain, Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan khusus saat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, seperti menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang baru, lingkungan akademik, berkurangnya kontak dengan keluarga, dan masalah keuangan (Joan dkk, 2021). Masalah psikologis pada mahasiswa dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri (Tang dkk, 2018). Depresi, stres, kecemasan, dan kualitas tidur yang buruk adalah beberapa masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh mahasiswa (Johnston dkk, 2021). Masa perkuliahan seringkali ditandai dengan kurangnya waktu tidur malam. Kekurangan tidur ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (Milojevich & Lukowski, 2016).

Menurut survei dari The Association for University and College Counseling Center Directors (2018), kecemasan adalah gangguan kesehatan mental paling umum di kalangan mahasiswa (58,9%), diikuti oleh depresi (48%), stres (46,9%), masalah hubungan (29,5%), ide bunuh diri (28,4%), kesulitan akademik (28,2%), gangguan tidur (19,1%), dan isolasi atau kesepian sosial (18,5%). Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan ide bunuh diri dianggap paling mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa (Eisenberg dkk, 2013). Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami masalah dalam proses pendidikan mereka, termasuk risiko tinggi untuk melakukan drop out (Bruffaerts dkk, 2018). Klanker dalam (Maya, 2020) menyimpulkan bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan mental akan kesulitan dalam mengatasi stresor dalam kehidupan mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres berat. Jika mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yang serius, hal ini akan memberikan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental, sosial, dan fisik mereka, serta prestasi akademik mereka (Almanasef, 2021).

Adapun berdasarkan data sebaran konseli di Universitas Trunojoyo Madura (UPA BK UTM, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengakses layanan konseling berasal dari berbagai fakultas dengan proporsi yang berbeda-

beda. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya (FISIB) merupakan fakultas dengan persentase konseli tertinggi, yaitu sebesar 47%. Tingginya persentase ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari fakultas tersebut relatif lebih banyak memanfaatkan layanan konseling dibandingkan fakultas lain. Selanjutnya, Fakultas Pendidikan dan Fakultas Pertanian masing-masing menyumbang sebesar 11% dari total konseli. Proporsi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa dari kedua fakultas tersebut telah memiliki kesadaran untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis maupun akademik. Fakultas Teknik tercatat sebesar 7%, sementara Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebesar 5%, yang menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengakses layanan konseling pada kedua fakultas tersebut relatif lebih rendah.

Adapun Fakultas Hukum dan Fakultas Keislaman masing-masing memiliki persentase sebesar 10% dan 9%. Meskipun tidak setinggi FISIB, data ini menunjukkan bahwa mahasiswa dari berbagai latar belakang disiplin ilmu tetap memiliki kebutuhan terhadap layanan konseling, meskipun tingkat pemanfaatannya berbeda. Perbedaan persentase sebaran konseli antar fakultas tersebut mengindikasikan adanya variasi dalam tingkat kesadaran, pemahaman, serta sikap mahasiswa terhadap kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan (*Help Seeking*). Mahasiswa dari fakultas tertentu cenderung lebih terbuka dan responsif terhadap layanan konseling, sementara mahasiswa dari fakultas lain mungkin masih menghadapi hambatan, seperti kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental, stigma, atau persepsi negatif terhadap layanan konseling.

Kondisi ini menunjukkan pentingnya *Mental Health Literacy* dalam membentuk perilaku *Help Seeking* pada mahasiswa. Semakin baik pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengenali masalah psikologis yang dialami dan mencari bantuan yang tepat. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran *Mental Health Literacy* terhadap perilaku *Help Seeking* pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura menjadi relevan dan penting untuk dilakukan, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan di kalangan mahasiswa.

Di samping itu, menurut UPA BK UTM (2024) juga menyatakan bahwa kondisi psikologis yang paling banyak dialami mahasiswa adalah perilaku self-harm dengan jumlah sebesar 35 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa berada pada kondisi psikologis yang cukup serius, di mana mereka tidak hanya mengalami tekanan emosional, tetapi juga mengekspresikannya melalui perilaku menyakiti diri sendiri. Selain itu, sebanyak 30 responden dilaporkan mengalami kekerasan dari orang terdekat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan sosial, khususnya relasi interpersonal, turut berkontribusi terhadap munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa. Pengalaman kekerasan, baik secara fisik maupun psikologis, berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental individu, seperti munculnya perasaan tidak aman, kecemasan, hingga gangguan emosional.

Sementara itu, sebanyak 20 responden tercatat pernah melakukan percobaan bunuh diri. Meskipun jumlahnya lebih rendah dibandingkan kategori lainnya, temuan ini tetap menjadi perhatian serius karena menunjukkan adanya risiko tinggi terhadap keselamatan psikologis mahasiswa. Percobaan bunuh diri sering kali berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres, kurangnya dukungan sosial, serta rendahnya pemahaman mengenai kondisi kesehatan mental yang dialami. Variasi kondisi psikologis yang dialami mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi merupakan fenomena yang nyata dan kompleks. Perbedaan tingkat keparahan kondisi psikologis ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengenali gejala masalah mental, memahami cara penanganannya, serta keberanian untuk mencari bantuan.

Dalam konteks ini, *Mental Health Literacy* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku *Help Seeking* mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *Mental Health Literacy* yang baik cenderung lebih mampu mengenali masalah psikologis yang dialami, memahami pentingnya bantuan profesional, serta memiliki sikap yang lebih positif terhadap layanan konseling. Sebaliknya, rendahnya *Mental Health Literacy* dapat menyebabkan mahasiswa mengabaikan masalah psikologis

yang dialami atau enggan mencari bantuan, sehingga risiko terjadinya perilaku maladaptif, seperti self-harm dan percobaan bunuh diri, menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan dengan orang dewasa muda lainnya, sehingga mereka memiliki kebutuhan tinggi untuk menunjukkan perilaku *Help Seeking* (Cvetkovski dkk, 2012). Perilaku *Help Seeking* juga dikenal sebagai perilaku mencari bantuan (Rickwood dkk, 2005). Idealnya, perilaku *Help Seeking* kesehatan mental seperti berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa (Shabrina dkk, 2021). Bentuk bantuan yang dapat diperoleh mahasiswa bisa berasal dari keluarga, teman, pembimbing, atau ahli di bidangnya (Maesyaroh, 2021).

Rickwood, dkk, (2012) mencetuskan ada tiga aspek dari perilaku *Help Seeking* diantaranya kesiapan untuk berperilaku *Help Seeking*, pilihan untuk memperoleh bantuan, dan alasan dalam memilih untuk mendapatkan bantuan. Kesiapan untuk berperilaku *Help Seeking* meliputi kondisi ketika seseorang menunjukkan keinginan untuk mencari bantuan atas masalah yang mereka hadapi, hal ini mengindikasikan bahwa mereka siap menghadapi stigma dari lingkungan sosial, yang sering kali dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental. Pilihan untuk memperoleh bantuan merupakan proses yang memungkinkan individu untuk menilai sejauh mana pemahaman mereka tentang perilaku mencari bantuan serta pandangan mereka terhadap keluhan psikologis dan gangguan mental yang dialami. Individu dengan hubungan sosial yang kuat biasanya lebih cenderung berperilaku *Help Seeking* terlebih dahulu dari teman sebaya atau keluarga, meskipun mereka juga mungkin akan mencari dukungan dari sumber yang lebih formal jika diperlukan. Alasan dalam memilih untuk mendapatkan bantuan meliputi kondisi dimana Individu pasti memiliki berbagai alasan untuk melakukan perilaku *Help Seeking*, karena mereka memahami masalah yang sedang dihadapi serta potensi tantangan di masa depan, sehingga mereka dapat menemukan solusi yang tepat untuk masalah tersebut.

Fischer dan Turner (1970) mengkonseptualisasikan kecenderungan individu untuk mencari atau menolak bantuan profesional selama krisis personal atau setelah mengalami ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan sebagai sikap *Help Seeking* profesional psikologi. Gebreegziabher dkk (2019) menuliskan bahwa lebih dari setengah mahasiswa di Universitas Jimma ditemukan berisiko tinggi mengalami gangguan mental umum (Common Mental Disorder atau CMD), dan mayoritas dari mereka yang mengidap CMD serta menunjukkan perilaku *Help Seeking* dari sumber informal seperti pasangan, teman, orang tua, kerabat atau anggota keluarga lainnya, pemuka agama, dan dukun.

Mahasiswa menunjukkan keinginan yang sangat rendah untuk berperilaku *Help Seeking* terkait masalah kesehatan mental mereka, meskipun mereka sering dilaporkan memiliki tingkat kesehatan mental yang buruk (Goodwin dkk, 2016). Penelitian oleh Septrierly dkk (2021) menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam layanan kesehatan mental, seperti konseling langsung dengan psikolog, sangat rendah, dengan 83,6% mahasiswa belum pernah melakukannya. Rendahnya intensi mahasiswa untuk berperilaku *Help Seeking* ke profesional disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk rendahnya *Mental Health Literacy*, pengetahuan yang terbatas tentang kesehatan mental, keyakinan yang lemah mengenai kesehatan mental, sikap negatif terhadap kesehatan mental, serta tingginya stigma diri yang secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri mereka untuk berperilaku *Help Seeking* (Rafal dkk., 2018).

Tay & Klainin-Yobas (2018) berpendapat bahwa perilaku *Help Seeking* ke profesional berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyadari masalah kesehatan mental. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *Help Seeking* yaitu sikap yang positif terhadap pengalaman, kecakapan emosional, membangun rasa percaya dalam hubungan, *Mental Health Literacy*, dan dampak sosial dalam berperilaku *Help Seeking*. Kemampuan ini merupakan karakteristik dari individu dengan tingkat *Mental Health Literacy* yang tinggi. Jorm (2000) mendefinisikan bahwa *Mental Health Literacy* sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, atau mencegah gangguan tersebut. Faktor yang memengaruhi individu dalam

berperilaku *Help Seeking* ketika menghadapi masalah kesehatan mental salah satunya adalah memiliki pemahaman tentang *Mental Health Literacy* yang baik (Almanasef, 2021). Menurut Bonabi (2016), Pemahaman tentang *Mental Health Literacy* mendorong orang untuk berperilaku *Help Seeking*, serta menyadari pentingnya pengobatan dan kemampuan untuk mengetahui penggunaan psikoterapi secara independen.

Mental Health Literacy adalah pemahaman dan keyakinan mengenai gangguan mental yang dapat membantu dalam mengenali, mengelola, atau mencegah gangguan-gangguan tersebut (Jorm dkk, 1997). Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, *Mental Health Literacy* merujuk pada pemahaman tentang efektivitas perawatan dan kesadaran dalam perilaku *Help Seeking*, termasuk kemampuan untuk mengenali gejala gangguan mental. Pengetahuan ini tidak hanya membantu individu untuk menyadari masalah kesehatan mental yang mereka alami, tetapi juga memungkinkan mereka untuk membantu orang lain dalam mengenali, mencegah, dan memilih perawatan yang tepat untuk gangguan mental di masa depan.

Adapun aspek-aspek dari *Mental Health Literacy* yang dijelaskan oleh Jorm (2000) yakni meliputi sikap (*attitude*), pengetahuan (*knowledge*), dan kepercayaan (*belief*). Sikap (*attitude*) dalam *mental health literacy* merujuk pada cara individu menghadapi stigma negatif terhadap gangguan mental dan kemauan mereka untuk mencari bantuan, aspek ini mencakup upaya untuk mengenali adanya gangguan mental serta sikap terbuka dalam mencari dukungan untuk menangani masalah tersebut. Pengetahuan (*knowledge*) memiliki maksud yakni kemampuan untuk mengidentifikasi gangguan mental, yang mencakup pemahaman tentang berbagai jenis gangguan, penyebab, serta faktor-faktor risiko yang terkait, serta pengetahuan mengenai cara memperoleh bantuan dari layanan kesehatan dan profesional untuk penanganan yang tepat. Kepercayaan (*belief*) disini merujuk pada kepercayaan diri individu terhadap kemampuan tenaga kesehatan profesional dalam menangani masalah kesehatan mental.

Selain itu, Menurut Miles dkk, (2020) menuliskan bahwa ketika gangguan psikologis semakin umum di lingkungan perguruan tinggi, peningkatan *Mental*

Health Literacy menjadi sangat penting. Ini mencakup pemahaman tentang gangguan kesehatan mental serta cara mengenali, mengelola, dan mencari perawatan untuk gangguan-gangguan tersebut. Wang dkk, (2013) menyebutkan ada beberapa faktor yang memengaruhi *Mental Health Literacy* yakni, bahasa, jenis kelamin, usia, akses informasi kesehatan, dan pendidikan. Bahasa yang dimaksud disini ialah cara seseorang mendapatkan informasi tentang *Mental Health Literacy* melalui membaca, menulis, berpikir kritis, dan membuat keputusan. Selain itu, bahasa berfungsi sebagai alat komunikasi yang memungkinkan individu untuk menyampaikan stigma atau pandangan mereka secara langsung atau tidak langsung, berdasarkan pengamatan mereka terhadap kondisi yang dianggap berbeda. Jenis kelamin dimaksudkan untuk faktor penentu literasi kesehatan yang dipengaruhi oleh karakteristik biologis dan fisiologis, peran, tanggung jawab, serta atribut sosial yang berbeda antara pria dan wanita. Usia merujuk pada seberapa terbuka seseorang dalam mencari informasi dan mengeksplorasi fakta. Biasanya, dengan bertambahnya usia dan pengalaman, seseorang akan menjadi lebih terbuka dan percaya diri dalam mengolah literasi kesehatan yang mereka miliki. Namun, seiring bertambahnya usia, individu mungkin menghadapi penurunan dalam kemampuan berpikir, kesulitan dalam memperoleh pengetahuan baru setelah pendidikan terakhir, serta penurunan dalam kemampuan sensorik yang memengaruhi kemampuan mereka untuk membaca dan memahami informasi tentang kesehatan mental. Selain itu, akses informasi kesehatan dimaksudkan seberapa terbuka seseorang dalam mencari informasi dan mengeksplorasi fakta. Biasanya, dengan bertambahnya usia dan pengalaman, seseorang akan menjadi lebih terbuka dan percaya diri dalam mengolah literasi kesehatan yang mereka miliki. Pendidikan dalam *Mental Health Literacy* memiliki pengertian yakni kemampuan individu dalam memahami, mengakses, dan menafsirkan informasi, termasuk mengenai kesehatan mental. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi sikap, perilaku, dan gaya hidup individu. Selain itu, pendidikan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk belajar tentang kesehatan mental, seperti keterampilan membaca berbagai sumber informasi kesehatan mental dan memanfaatkan internet.

Mental Health Literacy dibutuhkan oleh mahasiswa agar mereka dapat mengidentifikasi dan memahami masalah kesehatan mental, termasuk prosedur, profesional yang diperlukan, jenis intervensi yang tersedia, dan informasi lainnya terkait kesehatan mental (Rasyida, 2019). Minimnya *Mental Health Literacy* dapat menyebabkan keterlambatan dalam berperilaku *Help Seeking*, yang pada gilirannya berpotensi menunda pengobatan, mengurangi kepercayaan terhadap tenaga profesional seperti psikiater dan psikolog, serta membuat seseorang enggan menggunakan layanan kesehatan mental (Falasifah & Syafitri, 2022). Tingkat *Mental Health Literacy* yang tinggi memacu individu agar lebih bersedia memakai layanan kesehatan jiwa. Di sisi lain, orang dengan rendahnya *Mental Health Literacy* biasanya memiliki pemahaman yang salah tentang gangguan mental, dengan begitu mereka lebih cenderung mencari bantuan informal serta menghindari bantuan dari profesional (Handayani dkk, 2020). Berbeda dengan hal tersebut, menurut Amalia dkk, (2022) individu dengan *Mental Health Literacy* yang tinggi cenderung lebih memahami gejala gangguan mental dan memiliki lebih banyak informasi tentang cara mengakses bantuan kesehatan mental yang resmi.

Berdasarkan penelitian terdahulu, pada studi yang dilakukan oleh Maya (2021) berjudul "Pengaruh *Mental Health Literacy* dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi" dilaksanakan pada tahun 2021 dengan 349 responden berusia 18-24 tahun yang tinggal di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mental Health Literacy* secara signifikan memengaruhi sikap mencari bantuan profesional psikologi, sedangkan persepsi stigma publik tidak memiliki kontribusi signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Selanjutnya, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2024) yang berjudul "Pengaruh *Mental Health Literacy* dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis pada Gen Z di Kota Sorong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mental Health Literacy* dan dukungan sosial secara bersamaan mempengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Selain itu, *Mental Health Literacy* dan dukungan sosial juga

berkontribusi pada peningkatan sikap dalam mencari bantuan dari profesional psikologis.

Selain itu, Studi yang dilakukan oleh Mo4 dkk, 2021 yang berjudul "*Mental Health Literacy dan Kesejahteraan Peneliti Pascasarjana: Mengeksplorasi Hubungan antara Mental Health Literacy, Perilaku Mencari Bantuan, Distres Psikologis, dan Kesejahteraan.*", yang melibatkan 241 mahasiswa pascasarjana dari dua universitas di UK. Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *Mental Health Literacy*, perilaku mencari bantuan (*Help Seeking*), dan *well-being*, serta korelasi negatif yang signifikan antara *Mental Health Literacy* dan distres psikologis.

Dengan mengacu pada fenomena yang telah dijelaskan, peneliti ingin mengeksplorasi seberapa pentingnya pemahaman *Mental Health Literacy* dalam memengaruhi keinginan mahasiswa untuk mencari bantuan (*Help Seeking*). Maka dari itu peneliti mengambil judul " Peran *Mental Health Literacy* terhadap Perilaku *Help Seeking* pada Mahasiswa Universitas trunodjoyo Madura.

1.2 Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah yang telah diuraikan, penulis merumuskan satu rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu bagaimana peran *Mental Health Literacy* mempengaruhi perilaku *Help Seeking* pada mahasiswa universitas trunodjoyo madura

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *Mental Health Literacy* terhadap perilaku *Help Seeking* pada mahasiswa universitas trunodjoyo madura

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menambah data empiris dan memberi pembaca lebih banyak pengetahuan tentang perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dibagi menjadi empat, yaitu

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan subjek penelitian dapat memahami serta mengembangkan kebiasaan *Help Seeking* dengan menyesuaikan diri pada *Mental Health Literacy* yang ada pada diri mereka. Hal ini bertujuan agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi upaya preventif untuk mencegah peningkatan gangguan kesehatan mental di kelompok mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi upaya kuratif bagi mahasiswa yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental dengan cara meningkatkan *Mental Health Literacy* agar mereka mampu dan lebih segan untuk mencari bantuan kepada siapapun.

b. Bagi Instansi Pendidikan atau Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian khusus bagi institusi pendidikan untuk memprioritaskan kesehatan mental mahasiswa dan mengembangkan program pencegahan bagi mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan *Mental Health Literacy* di kalangan mahasiswa. Diharapkan institusi pendidikan memahami pentingnya menyediakan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa, yang pada gilirannya akan meningkatkan keinginan mahasiswa untuk berperilaku *Help Seeking* ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dengan variabel yang sama yaitu *Mental Health Literacy* dan perilaku *Help Seeking*.

