

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN PERILAKU Mencari BANTUAN PADA GEN Z DI KOTA BEKASI

Edis Adelia^{1*}, Hema Dayita Pohan²

^{1, 2} Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id, 202110515158@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Help-seeking behavior is an individual's action in an effort to obtain support for mental health issues, whether through formal or informal assistance. This behavior is influenced by various factors, one of which is mental health literacy. This study aims to determine the relationship between mental health literacy and help-seeking behavior among Generation Z in Bekasi City. The research method used is correlational quantitative. The sample of this study involves 200 individuals from Generation Z. The results of the data analysis show that there is a positive relationship between mental health literacy and help-seeking behavior with a correlation coefficient of 0.995. These findings indicate that mental health literacy contributes to help-seeking behavior. Thus, these findings can serve as a basis for educating to improve mental health literacy and encourage individuals to be more proactive in seeking help when facing psychological issues.

Keyword: Mental health literacy, Help Seeking Behavior, Gen Z

Abstrak

Perilaku mencari bantuan merupakan tindakan individu dalam upaya memperoleh dukungan atas permasalahan kesehatan mental, baik melalui bantuan formal maupun informal, perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya literasi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan pada generasi Z di Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini melibatkan 200 individu yang berasal dari kelompok generasi Z. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan dengan koefisien korelasi 0,995. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi kesehatan mental berkontribusi dalam perilaku mencari bantuan. Sehingga temuan ini dapat menjadi dasar dalam mengedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, dan mendorong individu agar lebih proaktif untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis.

Kata kunci: Literasi kesehatan mental, Perilaku mencari bantuan, Gen Z

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi dalam dua dekade terakhir telah memberikan dampak yang besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia termasuk dalam hal gaya hidup. dalam konteks ini, kemajuan teknologi telah mendorong terjadinya perubahan signifikan pada pola hidup masyarakat, khususnya di kalangan generasi Z (Ramadhani, 2024). Generasi Z adalah generasi yang hidup berdampingan dengan teknologi, yang dimana teknologi ini memberikan kemudahan untuk menjalankan kehidupan sehari - hari, seperti mengakses informasi, pembelajaran, berkomunikasi, peluang karier, transaksi, hingga mengakses layanan kesehatan mental.

Disisi lain ketika generasi Z terbiasa hidup dengan kemajuan teknologi, mereka akan dihadapkan pada tantangan yang unik di era digital ini. Misalnya tingginya intensitas penggunaan media sosial dan meningkatnya kompleksitas persaingan dalam bidang kompetensi dibanding generasi - generasi terdahulu, sehingga generasi ini lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi hingga kecemasan (Nur et al., n.d.).

Data Survey Kesehatan Indonesi (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi secara nasional berada pada angka 1,4%. Kelompok usia 15 - 24 tahun mencatat prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 2%, yang mengindikasikan bahwa kalangan muda lebih rentan terhadap gangguan depresi dibanding kelompok usia lainnya. Bahkan berdasarkan data dinas kesehatan Kota Bekasi pada tahun 2023 mengindikasikan bahwa beberapa kasus gangguan kesehatan mental dengan jumlah kasus yang cukup tinggi didominasi kelompok usia 15 - 59 tahun, kasus tersebut diantaranya skizofrenia 2.630 kasus, somatoform 1.120 kasus, gangguan kecemasan 1.061 kasus, insomnia 496 kasus, dan depresi 436 kasus.

Tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental di Kota Bekasi khususnya pada kelompok usia generasi Z, mengindikasikan pentingnya setiap individu untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar terkait kesehatan mental. Hal ini mencakup pengenalan terhadap berbagai jenis gangguan kesehatan mental, kemampuan dalam mengidentifikasi gejala pada diri sendiri maupun orang lain, dan pemahaman mengenai bagaimana dan ke mana individu mencari bantuan.

Upaya untuk menangani hal tersebut dikenal dengan istilah perilaku mencari bantuan. (Rickwood et al., 2005) menjelaskan perilaku mencari bantuan merujuk pada perilaku aktif individu dalam mengupayakan dukungan dari orang lain. Hal ini meliputi bagaimana individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lain untuk memperoleh informasi, pemahaman, maupun dukungan emosional, terutama pengalaman yang menimbulkan kesedihan dan tekanan psikologis.

Perilaku mencari bantuan ialah suatu proses aktif yang dilakukan individu ketika dihadapi permasalahan yang dirasakan sulit untuk diselesaikan secara mandiri. Dalam konteks kesehatan mental, perilaku mencari bantuan menjadi sangat penting karena dapat mencegah memburuknya kondisi psikologis individu.

Kesehatan mental individu berkaitan dengan tingkat pemahamannya, yaitu sejauh mana wawasan dan pengetahuan yang dimiliki terhadap isu-isu kesehatan mental (Siswanti & Rifani, 2022). Literasi kesehatan mental berhubungan dengan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran individu terhadap gangguan kesehatan mental, sehingga dapat membantu individu

dalam mengenali, mengelola, dan mencegah munculnya masalah kesehatan sejak dini (Lestari & Wahyudianto, 2022).

Menurut (Jorm et al., 1997) literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan dan keyakinan gangguan mental yang berperan dalam proses identifikasi dan penanganan masalah kesehatan mental. Jorm menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental tidak hanya mencakup pemahaman mengenai gangguan mental saja, tetapi juga melibatkan pengetahuan yang memungkinkan individu untuk mengambil langkah - langkah praktis dalam menjaga kesehatan mental pribadi maupun dukungan untuk orang lain (Jorm, 2019).

Literasi kesehatan mental memainkan peran penting untuk individu dalam mencari bantuan ketika dihadapi permasalahan kesehatan mental. Pengetahuan ini membentuk sikap yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental, sehingga memungkinkan individu untuk mencari bantuan baik formal maupun informal. Menurut (Cornally & Mccarthy, 2011) mencari bantuan adalah proses yang dilakukan ketika individu dihadapu permasalahan yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri, sehingga diperlukan keterlibatan aktif dan partisipasi dari pihak lain.

Sejumlah penelitian terdahulu telah meneliti terkait literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan, diantaranya pada penelitian (Ali et al., 2024) yang melibatkan 368 remaja di Indonesia, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran krusial dalam mendorong perilaku mencari bantuan. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental mendorong remaja untuk lebih terbuka dan proaktif dalam mengakses bantuan.

Pada penelitian yang dilakukan (Baklola et al., 2024) terdapat 1.740 sampel mahasiswa Mesir yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan melakukan perilaku mencari bantuan, peran tersebut diantaranya meningkatkan kesadaran, memiliki strategi coping yang efektif, dan pencegahan dan intervensi awal.

Selain itu, dalam penelitian (Almanasef, 2021) dengan sampel 29,5% laki - laki dan 70,5% perempuan menemukan hasil bahwa adanya hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan. Ketika individu memiliki tingkat tinggi dalam literasi kesehatan mantal, maka semakin besar individu mencari bantuan.

Berdasarkan temyun tersebut, literasi kesehatan mental berkontribusi besar dalam memunculkan dan meningkatkan perilaku mencari bantuan. Pengetahuan dan wawasan yang memadai tidak hanya membantu individu dalam mengenai gejala awal permasalahan kesehatan mental, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mengambil langkah aktif untuk mencari dukungan dan bantuan baik dari tenaga profesional maupun lingkungan sosial.

Menurut (Kartikasari & Ariana, 2019) individu yang memiliki kekhawatiran terhadap kesehatan mentalnya, baik yang telah melakukan perilaku mencari bantuan maupun yang baru memiliki niat tetapi belum mewujudkan dalam tindakan, diasumsikan memiliki intensi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak memiliki kekhawatiran dan tidak berkeinginan untuk mencari bantuan dari pihak lain.

2. Tinjauan Pustaka

Wang, (2024) menyatakan Literasi kesehatan mental dipandang sebagai cerminan dari struktur sosial, bukan hanya sebagai keterampilan atau karakteristik individu. Konsep ini merujuk pada pengetahuan dan keyakinan yang membantu individu dalam mengenai dan mengelola gangguan kesehatan mentalnya. Disamping itu pengetahuan dan keyakinan tersebut dipengaruhi dari konteks sosial yang dialami individu dalam kehidupan sehari - hari.

Vento, (2024) mengungkapkan Literasi kesehatan mental ialah pengetahuan dan keyakinan yang menjadi faktor dalam mengenali, menangani, dan mencegah gangguan kesehatan mental. Konsep ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi gejala-gejala permasalahan kesehatan mental, dan memahami berbagai pilihan pengobatan yang tersedia.

Haeri-Mehrizi, (2024) menganggap bahwa literasi kesehatan mental yang rendah membatasi kemampuan individu dalam mengakses, memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi kesehatan untuk mengambil sebuah keputusan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya keterampilan dalam membuat pilihan hidup yang baik dan sehat, sehingga berkontribusi buruknya tingkat kesehatan masyarakat.

Rickwood, (2005) mengemukakan mencari bantuan adalah istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan perilaku aktif individu dalam mendapatkan dukungan dari pihak lain. Perilaku ini melibatkan cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan pihak lain guna memperoleh pemahaman, informasi, nasihat, pengobatan serta dukungan dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental.

Setyaningrum & Asyanti, (2023) perilaku mencari bantuan dapat dipahami sebagai suatu tindakan aktif yang dilakukan oleh individu ketika menyadari dirinya membutuhkan dukungan atau layanan tertentu guna mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental mencerminkan pengetahuan dan keyakinan inidividu terhadap kemampuan dirinya dalam mengenali, memahami dan menangani permasalahan psikologis. Hal ini berkaitan dengan perilaku mencari bantuan, karena individu yang memiliki literasi yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri dan optimis terhadap kemampuannya untuk mengambil keputusan yang tepat, termasuk mencari bantuan ketika dihadapi permasalahan kesehatan mental.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian korelasional merupakan penelitian dengan fokus pada hubungan antar variabel secara sistematis dan terukur melalui data numerik dan analisis statistik.

(Sugiyono, 2019) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah individu dari generasi Z yang berdomisili di Kota Bekasi. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, maka untuk menentukan jumlah sampel penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan margin of error 7%. Didapatkan jumlah sampel sebesar 196, maka peneliti membulatkan menjadi 200 sampel.

Pertimbangan peneliti dalam menentukan generasi Z sebagai sampel penelitian adalah karena generasi ini yang paling terkena dampak dari perkembangan teknologi, perkembangan teknologi yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan menyebabkan generasi ini rentan mengalami permasalahan gangguan kesehatan mental. Selain itu berdasarkan data dari Dinas Kesehatan

Kota Bekasi, kasus gangguan kesehatan mental menunjukkan angka kasus yang cukup tinggi pada kelompok usia generasi Z. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk memilih generasi Z sebagai sampel dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah generasi Z yang berada pada kelompok usia 18 - 29 tahun.

Penelitian ini mengukur tingkat literasi kesehatan mental menggunakan skala literasi kesehatan mental berdasarkan aspek - aspek literasi kesehatan mental dari (Campos & Pt, 2022), skala ini dikembangkan berdasarkan teori (Jorm, 2012). Sedangkan untuk mengukur tingkat perilaku mencari bantuan diukur melalui skala (Wilson et al., 2005).

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi berupa Pearson Product Moment, digunakan untuk mengetahui kuat dan arah hubungan linear antara dua variabel yang berskala atau rasio (Sugiyono, 2019).

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala literasi kesehatan mental terdapat 5 item yang gugur dari 15 item, dan pada skala perilaku mencari bantuan terdapat 1 item gugur dari 17 item karena nilai korelasi dibawah 0,30. Lebih lanjut didapatkan hasil uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi kriteria normalitas dan linearitas, karena masing - masing uji menunjukkan hasil 0,000. Disamping itu uji korelasi yang menggunakan IBM (statistical Product and Service Solution) SPSS statistic 25 menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,995 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Itu artinya terdapat hubungan positif antara kedua variabel dan berada pada kategori yang sangat kuat. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan pada generasi Z di Kota Bekasi. Hubungan tersebut berada pada tingkat korelasi sangat kuat dengan arah positif. Dengan demikian semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula individu dalam melakukan perilaku mencari bantuan terhadap masalah kesehatan mental yang dialaminya.

Daftar Referensi

- Ali, M., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi Kesehatan Mental, Strategi Coping terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 24-39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Almanasef, M. (2021). Mental health literacy and help-seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in abha, saudi arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1281-1286. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S289211>
- Baklola, M., Terra, M., Taha, A., Elnemr, M., Yaseen, M., Maher, A., Buzaid, A. H., Alenazi, R., Osman Mohamed, S. A., Abdelhady, D., & El-Gilany, A. H. (2024). Mental health literacy and help-seeking behaviour among Egyptian undergraduates: a cross-sectional national study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05620-7>

Campos, L., & Pt, M. (2022). *Mental health literacy questionnaire-short version for adults*. 4-11.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.TheCreativeCommonsPublicDomainDedication waiver%0Ahttp://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/

Cornally, N., & Mccarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280-288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>

Haeri-Mehrizi, A., Mohammadi, S., Rafifar, S., Sadighi, J., Kermani, R. M., Rostami, R., Hashemi, A., Tavousi, M., & Montazeri, A. (2024). Health literacy and mental health: a national cross-sectional inquiry. *Scientific Reports*, 14(1), 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64656-7>

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. (2019). International Handbook of Health Literacy: Research, Practice and Policy across the Lifespan. In *International Handbook of Health Literacy* (Issue July). <http://library.oapen.org/handle/20.500.12657/24879>

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>

Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>

Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146-157.

Nur, A., Halifah, V., & Yanti, C. A. D. (n.d.). *Konseling Berbasis Kearifan Lokal : Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z*. 126-139.

Periantalo, Jelpa, M.Psi., P. (2016). *Penelitian Kuantitatif Psikologi* (Dimaswids (ed.); Cetakan 1). Pustaka Pelajar.

Ramadhani, O. (2024). Generasi Z dan Transformasi Gaya Hidup Sehat di Era Digital. *Kumparan.Com*, 3, 1. <https://kumparan.com/pengetahuan-umum/generasi-z-dan-transformasi-gaya-hidup-sehat-di-era-digital-21yfPMGhwT9/full>

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>

Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *EPIGRAM (e-Journal)*, 20(2), 244-263. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>

Siswanti, D. N., & Rifani, R. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. *SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2022“ Membangun Negeri Dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat” LP2M-Universitas Negeri Makassar*, 708-722.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSA_T_STRATEGI_MELESTARI

- Vento, P. J., Harrod, S. B., Patterson, B., Figas, K., Chandler, T., Chehoski, B., & Weist, M. D. (2024). Amplifying School Mental Health Literacy Through Neuroscience Education. *Behavioral Sciences*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/bs14110996>
- Wang, X., Wang, S., Song, T., Feng, K., & Li, Y. (2024). Intergenerational Transmission of Mental Health Literacy and Its Mechanism: The Mediating Effect of Parent-Child Relationship and the Moderating Effect of School Mental Health Service. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(March), 1177-1189. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S453122>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intention. *Canadian Journal of Counselling*, 39, 15-28.