



**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN  
STIGMA DIRI DENGAN INTENSI MencARI BANTUAN  
PROFESIONAL PADA *EMERGING ADULTHOOD***

**SKRIPSI**

**SHARLEEN RAISSA ALDJAWI**

**NIM 46120010170**



**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN  
STIGMA DIRI DENGAN INTENSI MencARI BANTUAN  
PROFESIONAL PADA *EMERGING ADULTHOOD***

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**

**SHARLEEN RAISSA ALDJAWI**

**NIM 46120010170**

**UNIVERSITAS  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MERCU BUANA  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Sharleen Raissa Aldjawi  
NIM : 46120010170  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma  
Diri dengan Intensi Mencari Bantuan Profesional  
Pada *Emerging Adulthood*  
Dosen Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri., M.Psi., Psikolog,

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

Bekasi, 27 Agustus 2024

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEBUAS RIBU RUPAH' and 'METERAI TEMPEL'. The serial number '016E8ALX017297085' is visible at the bottom of the stamp.

Sharleen Raissa Aldjawi

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sharleen Raissa Aldjawi

NIM : 46120010170

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Mental Health Literacy dan Self-Stigma of Seeking Help dengan Professional Help-Seeking Intention pada Emerging Adulthood


Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315099102

(  )

Ketua Penguji : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0330058304

(  )

Penguji I : Erna Multahada, M.Si.  
NIDN : 0315038002

(  )

Jakarta, 13 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya, yang telah memungkinkan penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu.

Dengan penuh rasa syukur, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul, "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri Dengan Intensi Mencari Bantuan Profesional," sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari berbagai tantangan dan hambatan yang harus penulis hadapi. Namun, berkat dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin mengungkapkan rasa syukur dan penghargaan yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan sabar memberikan banyak dukungan, bimbingan, arahan, saran, dan semangat kepada Penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sangat baik dan tepat waktu.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Erna Multahada, M.Si., selaku Ketua Sidang dan Penguji dalam sidang skripsi penulis.
6. Ibu Dr. Dearly., M. Psi., Psikolog dan Miftakhul Nuuril Azizah, S. Psi., M.A., selaku Expert Judgment dalam penelitian ini.
7. Bapak Djiauw Tjhun Giap dan Ibu Surya Nurya, selaku Orang Tua penulis, yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. NCT 127 khususnya Lee Taeyong, Johnny Suh, Nakamoto Yuta, Kim Dongyoung, Jeong Jaehyun, Kim Jungwoo, Mark Lee, dan Lee Donghyuck, atas dukungan emosional, motivasi, semangat yang terus menerus melalui karya musik dan kata-kata positif baik di saat ini dan saat-saat tersulit dalam hidup penulis.
9. Anabul-anabul lucu di rumah, yaitu Lady, Febreze, Jamal, Idoy, Gopal, Bobobi, dan Om Gordon, yang selalu memberikan hiburan dan semangat dengan cara mereka sendiri. Serta anabul-anabul lain yang pernah penulis temui.
10. Sahabat Anita Wanevi, adik kandung Keisha Maura Aldjawi, Sahabat Nouramadhanita Diah & Denafa Fitria yang memberikan nasihat dan saran konstruktif selama ini
11. Pihak-pihak lain yang telah berkontribusi, tetapi tidak dapat disebutkan satu per satu. Dukungan dan bantuan Anda semua sangat berarti.
12. Dan terakhir, para responden penelitian ini yang membantu kelancaran proses penyusunan skripsi.

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kelancaran, membalas, dan memberkahi kehidupan semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi dan bagi para pembacanya.

Bekasi, 27 Agustus 2024

Sharleen Raissa Aldjawi



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sharleen Raissa Aldjawi  
NIM : 46120010170  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan Profesional Pada *Emerging Adulthood*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bekasi, 27 Agustus 2024

Yang menyatakan



Sharleen Raissa Aldjawi

## ABSTRAK

Nama : Sharleen Raissa Aldjawi  
NIM : 46120010170  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan Profesional Pada *Emerging Adulthood*  
Dosen Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri., M.Psi., Psikolog,

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan, dan mencari bantuan profesional adalah langkah awal krusial. Meskipun individu usia 18-25 tahun (*emerging adulthood*) menyadari pentingnya bantuan profesional, terdapat kesenjangan antara minat dan tindakan nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dan stigma diri dengan intensi mencari bantuan profesional pada *emerging adulthood* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi. Sampel penelitian terdiri dari 133 responden yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki korelasi positif yang signifikan namun lemah dengan intensi mencari bantuan profesional ( $r = 0.248, p = 0.002$ ), berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin tinggi intensi mencari bantuan. Sebaliknya, stigma diri menunjukkan korelasi negatif signifikan yang lemah dengan intensi mencari bantuan profesional ( $r = -0.342, p = 0.000$ ), menandakan bahwa semakin tinggi stigma diri, semakin rendah intensi mencari bantuan.

**Kata Kunci:** Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri, Intensi Mencari Bantuan Profesional, *Emerging Adulthood*



## ABSTRACT

*Name* : Sharleen Raissa Aldjawi  
*Student ID* : 46120010170  
*Study Program* : Psikologi  
*Thesis Title* : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan Profesional Pada *Emerging Adulthood*  
*Counsellor* : Prahastia Kurnia Putri., M.Psi., Psikolog,

*Mental health is a crucial component of overall well-being, and seeking professional help is a vital initial step. Despite the awareness among individuals aged 18-25 years (emerging adulthood) about the importance of professional help, there exists a significant gap between interest and actual behavior. This study aims to explore the relationship between mental health literacy and self-stigma of seeking help with professional help-seeking intention among emerging adults in Indonesia. Utilizing a quantitative approach with correlation analysis, the study sampled 133 respondents selected through accidental sampling. Pearson correlation tests revealed that mental health literacy has a significant but weak positive correlation with the professional help-seeking intention ( $r = 0.248$ ,  $p = 0.002$ ), indicating that higher mental health literacy is associated with a greater professional help-seeking intention. Conversely, self-stigma of seeking help exhibited a significant but weak negative correlation with the professional help-seeking intention ( $r = -0.342$ ,  $p = 0.000$ ), suggesting that higher self-stigma of seeking help is associated with a lower professional help-seeking intention.*

**Keywords:** *Mental Health Literacy, Self-Stigma of Seeking Help, Professional Help-Seeking Intention, Emerging Adulthood.*

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>  | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| 1.1. Latar Belakang .....   | 1           |
| 1.2. Rumusan Masalah .....  | 9           |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....  | 9           |
| 1.4. Manfaat Penelitian.....  | 9           |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis .....   | 9           |
| 1.4.2. Manfaat Praktis.....   | 10          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>  | <b>11</b>   |
| 2.1. Intensi Mencari Bantuan Profesional ( <i>Professional Help-Seeking Intention</i> ) ..... | 11          |
| 2.1.1. Definisi Intensi Mencari Bantuan Profesional .....                                     | 11          |
| 2.1.2. Faktor Intensi Mencari Bantuan Profesional.....  | 12          |
| 2.2. Literasi Kesehatan Mental ( <i>Mental Health Literacy</i> ) .....                        | 14          |
| 2.2.1. Definisi Literasi Kesehatan Mental .....   | 14          |
| 2.2.2. Dimensi Literasi Kesehatan Mental.....   | 15          |
| 2.2.3. Faktor Literasi Kesehatan Mental.....  | 16          |
| 2.3. Stigma Diri ( <i>Self-Stigma of Seeking Help</i> ) .....                                 | 18          |
| 2.3.1. Definisi Stigma Diri.....  | 18          |
| 2.3.2. Faktor Stigma diri.....  | 19          |
| 2.4. <i>Emerging Adulthood</i> .....  | 21          |
| 2.5. Penelitian Terdahulu.....  | 22          |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.6. Dinamika Penelitian .....                                 | 25        |
| 2.7. Kerangka Berpikir .....                                   | 28        |
| 2.8. Hipotesis Penelitian.....                                 | 29        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                          | <b>30</b> |
| 3.1. Desain Penelitian.....                                    | 30        |
| 3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....               | 30        |
| 3.2.1. Populasi.....   | 30        |
| 3.2.2. Sampel.....   | 30        |
| 3.2.3. Teknik Sampling .....                                   | 31        |
| 3.3. Definisi Operasional.....                                 | 31        |
| 3.3.1. Intensi Mencari Bantuan Profesional.....                | 31        |
| 3.3.2. Literasi Kesehatan Mental.....                          | 32        |
| 3.3.3. Stigma Diri .....                                       | 32        |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data .....                             | 32        |
| 3.5. Instrumen Penelitian.....                                 | 32        |
| 3.5.1. Skala Intensi Mencari Bantuan Profesional .....         | 33        |
| 3.5.2. Skala Literasi Kesehatan Mental .....                   | 33        |
| 3.5.3. Skala Stigma Diri.....                                  | 34        |
| 3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas .....                      | 34        |
| 3.6.1. Uji Validitas .....                                     | 34        |
| 3.6.2. Uji Reliabilitas dan Analisis Item.....                 | 36        |
| 3.7. Teknik Analisis Data .....                                | 38        |
| 3.7.1. Analisis Deskriptif.....                                | 38        |
| 3.7.2. Analisis Inferensial .....                              | 38        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                                  | <b>40</b> |
| 4.1. Gambaran Umum Subjek .....                                | 40        |
| 4.1.1. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....    | 40        |
| 4.1.2. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....              | 41        |
| 4.1.3. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pendidikan .....       | 41        |
| 4.1.4. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Status Pekerjaan ..... | 42        |
| 4.1.5. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jurusan Kuliah .....   | 42        |
| 4.2. Hasil.....  | 43        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.2.1. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi ..... | 43        |
| 4.2.2. Analisis Inferensial .....                 | 46        |
| 4.3. Diskusi .....                                | 53        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>            | <b>59</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....                             | 59        |
| 5.2. Keterbatasan Penelitian .....                | 59        |
| 5.3. Saran.....                                   | 59        |
| 5.3.1. Saran Teoritis .....                       | 59        |
| 5.3.2. Saran Praktis.....                         | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                        | <b>61</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                              | <b>76</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....   | 22 |
| Tabel 3. 1 Skala Intensi Mencari Bantuan Profesional .....  | 33 |
| Tabel 3. 2 Skala Literasi Kesehatan Mental .....  | 34 |
| Tabel 3. 3 Skala Stigma Diri .....  | 34 |
| Tabel 3. 4 Hasil Analisis Indeks Aiken.....   | 36 |
| Tabel 3. 5 Reliabilitas Alat Ukur .....   | 36 |
| Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin .....  | 40 |
| Tabel 4. 2 Frekuensi Usia.....  | 41 |
| Tabel 4. 3 Frekuensi Pendidikan.....  | 41 |
| Tabel 4. 4 Frekuensi Status Pekerjaan .....   | 42 |
| Tabel 4. 5 Frekuensi Berdasarkan Jurusan Kuliah .....   | 42 |
| Tabel 4. 6 Deskriptif Statistik.....  | 43 |
| Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Standar Deviasi Literasi Kesehatan Mental..                                      | 44 |
| Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Literasi Kesehatan Mental..                                       | 44 |
| Tabel 4. 9 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Stigma Diri .....   | 45 |
| Tabel 4. 10 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Intensi Mencari Bantuan<br>Profesional .....                     | 46 |
| Tabel 4. 11 Uji Normalitas .....  | 47 |
| Tabel 4. 12 Uji Homogenitas.....  | 48 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi<br>Mencari Bantuan Profesional.....     | 49 |
| Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan<br>Profesional .....                  | 49 |
| Tabel 4. 15 Hubungan Antardimensi Literasi Kesehatan Mental dengan<br>Stigma Diri.....                          | 50 |
| Tabel 4. 16 Hubungan Antardimensi Literasi Kesehatan Mental dengan<br>Intensi Mencari Bantuan Profesional ..... | 51 |
| Tabel 4. 17 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin .....  | 52 |
| Tabel 4. 18 Uji Beda Berdasarkan Jurusan .....  | 53 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....   | 28 |
| Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan G*Power 3.1.9.7.....                                     | 31 |
| Gambar 4. 1 Normal Q-Q Plot Pada Variabel Intensi Mencari Bantuan<br>Profesional ..... | 47 |
| Gambar 4. 2 Box Plot Pada Variabel Intensi Mencari Bantuan Profesional.                | 48 |





## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Kuesioner Skala Literasi Kesehatan Mental.....                                  | 77  |
| Lampiran 2. Kuesioner Skala Stigma Diri .....  | 78  |
| Lampiran 3. Kuesioner Skala Intensi Mencari Bantuan Profesional .....                      | 79  |
| Lampiran 4. Uji Koefisien Validitas Rumus Aiken.....                                       | 79  |
| Lampiran 5. Reliabilitas dan Analisis Item Skala Literasi Kesehatan Mental.....            | 81  |
| Lampiran 6. Reliabilitas dan Analisis Item Skala Stigma Diri .....                         | 86  |
| Lampiran 7. Reliabilitas dan Analisis Item Skala Intensi Mencari Bantuan Profesional ..... | 88  |
| Lampiran 8. Kategorisasi Variabel .....  | 90  |
| Lampiran 9. Uji Normalitas.....  | 92  |
| Lampiran 10. Uji Korelasi.....   | 93  |
| Lampiran 11. Uji Homogenitas .....   | 94  |
| Lampiran 12. Uji Beda .....  | 95  |
| Lampiran 13. Uji Korelasi Antardimensi.....  | 98  |
| Lampiran 14. Expert Judgment 1 oleh Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog .....                     | 99  |
| Lampiran 15. Expert Judgment 2 Oleh Miftakhul Nuuril Azizah, MA. ....                      | 104 |
| Lampiran 16. Pernyataan Similarity Check.....  | 117 |

MERCU BUANA