

**PERANAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERILAKU  
MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA REMAJA  
MELALUI MEDIASI PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL**

**Skripsi**

**Diajukan Guna Memenuhi Sebagai Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh:

Zaina Safarina

2210914220026

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**April, 2026**

**Skripsi**

**PERANAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERILAKU  
MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA REMAJA  
MELALUI MEDIASI PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Zaina Safarina**

telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 01 April 2026

**Susunan Dewan Penguji**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog.**  
NIP. 198711242014041001

**Anggota Dewan Penguji Lain**



**Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog.**  
NIP. 199204192019032019

**Pembimbing Pendamping**



**Risna Febriani, S.Psi., M.Si.**  
NIP. 199402082025062006



**Dr. Neka Erlvani, M.Psi., Psikolog.**  
NIP. 198312262008122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



**Dr. Silvia Kristahli Tri Febriana, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198302172008122001  
Ketua Jurusan Psikologi

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 10 Maret 2026  
  
Zaina Safarina

NIM. 2210914220026

## ABSTRAK

### PERANAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERILAKU MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA REMAJA MELALUI MEDIASI PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL

Zaina Safarina

Masa peralihan remaja menuju dewasa merupakan periode kritis bagi kesejahteraan psikologis. Merujuk data SKI 2023 mengenai tingginya prevalensi gangguan mental pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun, pencarian bantuan profesional menjadi krusial untuk mencegah dampak yang lebih serius. Penelitian ini bertujuan menguji peran mediasi persepsi dukungan sosial dalam hubungan antara literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada 222 remaja di Kalimantan Selatan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala literasi kesehatan mental, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form* (ATSPPH-SF) yang dimodifikasi sehingga dapat digunakan untuk mengukur perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Analisis data dilakukan menggunakan *Hayes Process Macro Model 4*. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh mediasi yang tidak signifikan ( $\beta = 0,0113$ ; LLCI = 0,0074; ULCI = -0,0042). Namun pengaruh langsung dari literasi kesehatan mental ( $\beta = 0,0675$ ;  $p = 0,0082$ ) dan persepsi dukungan sosial ( $\beta = 0,0582$ ;  $p = 0,0490$ ) terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional menunjukkan hasil yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial merupakan dua faktor independen dalam mendorong perilaku mencari bantuan pada remaja di Kalimantan Selatan.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Persepsi Dukungan Sosial, Perilaku Mencari Bantuan, Remaja

## ABSTRACT

### *THE ROLE OF MENTAL HEALTH LITERACY IN PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS THROUGH THE MEDIATION OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

Zaina Safarina

*The transition from adolescence to adulthood is a critical period for psychological well-being. Referring to SKI 2023 data indicating a high prevalence of mental disorders among individuals aged  $\geq 15$  years, seeking professional help becomes crucial to prevent more serious consequences. This study aims to examine the mediating role of perceived social support in the relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behaviour among 222 adolescents in South Kalimantan selected through purposive sampling.*

*The study instruments included a mental health literacy scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and a modified version of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale–Short Form (ATSPPH-SF), which was adapted to measure professional psychological help-seeking behaviour. Data were analyzed using Hayes' PROCESS Macro Model 4. The results indicate a non-significant mediating effect ( $\beta = 0.0113$ , 95% CI [-0.0042, 0.0074]). However, the direct effects of mental health literacy ( $\beta = 0.0675$ ,  $p = .0082$ ) and perceived social support ( $\beta = 0.0582$ ,  $p = .0490$ ) on professional psychological help-seeking behaviour are significant. These findings suggest that mental health literacy and social support function as independent factors in promoting help-seeking behaviour among adolescents in South Kalimantan.*

Keywords: Mental Health Literacy, Perceived Social Support, Help-Seeking Behavior, Adolescents

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional Pada Remaja Melalui Mediasi Persepsi Dukungan Sosial” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi FKIK ULM.
3. Bapak Dr. Rusdi Rusli, M. Psi., Psikolog dan Ibu Risna Febriani, S. Psi., M. Si, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Firdha Yuserina, M. Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Neka Erlyani, M. Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan dalam menjadikan penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

5. Seluruh dosen dan staf akademik di lingkungan Program Studi Psikologi FKIK ULM yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan bantuan selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua tercinta, H. Sofyanus Sauri yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta kekuatan yang tidak pernah putus kepada penulis. Serta kepada Ibunda tercinta, Hj. Napillah yang telah berpulang ke sisi Allah, yang walaupun raganya tidak lagi hadir di dunia, namun cinta, kenangan, dan nilai-nilai yang beliau tinggalkan selalu hidup dalam hati penulis. Penulis percaya bahwa doa dan kasih sayangnya tetap menyertai dari tempat yang lebih indah.
7. Kakak dan adik penulis, Fitria Azizah, Muhammad Iqbal, dan Salma Hafizah, yang telah memberikan dukungan baik secara material maupun emosional kepada penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat penulis sejak SD, Rona yang telah menjadi saksi perjuangan hidup penulis dan selalu memberikan dukungan emosional, afirmasi, serta berbagai bantuan lebih dari yang penulis minta.
9. Teman-teman terdekat penulis selama masa perkuliahan, Khalisah, Hanida, Risma, Maimunah, dan Zakiah, yang telah menemani perjalanan akademik penulis, membantu melewati berbagai dinamika perkuliahan baik dalam suka maupun duka, serta menjadi orang-orang yang selalu dapat diandalkan ketika penulis berada jauh dari rumah.
10. Ka Bhisma, rekan satu tim penulis pada KDMI 2024, yang telah menjadi sahabat bertukar pikiran, teman berdiskusi, serta sosok yang selalu percaya pada

kemampuan penulis dan menjaga penulis selama berbagai perjalanan dan pengalaman kompetisi.

11. LMDS, sebagai rumah bagi penulis untuk mengekspresikan diri secara bebas serta organisasi yang memberikan pengalaman, pembelajaran, dan ruang pertumbuhan yang luar biasa. Terima kasih karena telah membesarkan penulis dan membentuk penulis menjadi salah satu debater yang dikenal oleh banyak orang.
12. Teman satu payung penelitian, Dea dan Tsania, atas kerja sama, dukungan, dan kebersamaan selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman Rhumszen, atas perjalanan, kebersamaan, serta berbagai kenangan yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Banjarbaru, 10 Maret 2026

Zaina Safarina

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Perilaku Mencari Bantuan Psikologi .....	14
2.1.1 Definisi Perilaku Mencari Bantuan Psikologi .....	14
2.1.2 Dimensi Perilaku Mencari Bantuan Psikologis .....	17
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Perilaku Mencari Bantuan Psikologi .....	19
2.2 Literasi Kesehatan Mental .....	23
2.2.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental .....	23
2.2.2 Aspek Literasi Kesehatan Mental .....	26
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Mental.....	27
2.3 Persepsi Dukungan Sosial.....	32

2.3.1	Definisi Persepsi Dukungan Sosial.....	32
2.3.2	Dimensi Persepsi Dukungan Sosial.....	35
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Dukungan Sosial.....	36
2.4	Hubungan Literasi Kesehatan Mental, Persepsi Dukungan Sosial, dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologi .....	38
2.5	Landasan Teori .....	40
2.6	Hipotesis Penelitian .....	41
2.6.1	Hipotesis Mayor.....	41
2.6.2	Hipotesis Minor .....	42
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	43
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	44
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Penelitian .....	45
3.3	Subjek dan Tempat Pengumpulan Data .....	46
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.4.1	Instrumen Penelitian .....	48
3.4.2	Adaptasi Alat Ukur.....	51
3.4.3	Modifikasi Alat Ukur .....	53
3.4.4	Uji Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	58
3.4.5	Hasil Uji Coba Pengukuran .....	61
3.5	Analisis Data .....	65
3.5.1	Uji Asumsi .....	65
3.5.2	Uji Hipotesis .....	68
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>71</b>
4.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	71
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	72
4.3	Hasil Penelitian .....	73
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian.....	73
4.3.2	Hasil Analisis Data Penelitian.....	78

4.4 Pembahasan.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
5.1 Kesimpulan .....	97
5.2 Saran .....	98
5.2.1 Bagi Remaja dan Masyarakat .....	98
5.2.2 Bagi Penyedia Layanan Kesehatan Mental .....	98
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan .....	98
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	108

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print skala ATSPPH .....	49
Tabel 3.2 Blue Print skala MHLS .....	50
Tabel 3.3 Blue print skala MPSS .....	51
Tabel 3.4 Modifikasi aitem ATSPPH .....	56
Tabel 3.5 Modifikasi pilihan skala MPSS.....	57
Tabel 3.6 Hasil seleksi aitem.....	63
Tabel 3.7 Keterangan keterwakilan aitem MHLS.....	63
Tabel 4.1 Rincian Data Partisipan Penelitian.....	71
Tabel 4.2 Perhitungan skor hipotetik penelitian.....	74
Tabel 4.3 Perbandingan skor hipotetik dan empirik .....	74
Tabel 4.4 Rumus skor kategorisasi .....	76
Tabel 4.5 Hasil kategorisasi data variabel penelitian.....	77
Tabel 4.6 Hasil uji normalitas .....	79
Tabel 4.7 Hasil uji linearitas .....	81
Tabel 4.8 Hasil uji multikolinearitas .....	82
Tabel 4.9 Hasil uji heterokedastisitas.....	83
Tabel 4.10 Hasil uji hipotesis Macro Process Hayess.....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Hipotesis Hubungan Antar-Variabel Penelitian .....	42
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Uji Hipotesis Penelitian .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian .....	109
Lampiran B. Adaptasi Alat Ukur .....	120
Lampiran C. Uji Keterbacaan Alat Ukur .....	146
Lampiran D. Uji Coba Alat Ukur.....	149
Lampiran E. Pengumpulan Data Penelitian .....	154
Lampiran F. Hasil Deskriptif Data Penelitian.....	193
Lampiran G. Hasil Analisis Data Penelitian .....	193
Lampiran H. Uji Sample Size G*Power .....	200
Lampiran I. Hasil Uji Plagiasi .....	201
Lampiran J. Catatan Bimbingan Skripsi .....	202
Lampiran K. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Skripsi .....	203
Lampiran L. Formulir Cek Referensi.....	205
Lampiran M. Formulir Cek Format Laporan dan Tata Tulis .....	206