

**PERANAN STIGMA DIRI TERHADAP
PERILAKU Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA
REMAJA MELALUI LITERASI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI
MEDIATOR**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Tsania Rahima Abqoriyyin

2210914220036

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

Maret, 2026

Skripsi

**PERANAN STIGMA DIRI TERHADAP PERILAKU Mencari Bantuan
PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA REMAJA MELALUI LITERASI
KESEHATAN MENTAL SEBAGAI MEDIATOR**

dipersiapkan dan disusun oleh

Tsania Rahima Abqoriyyin

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 01 April 2026

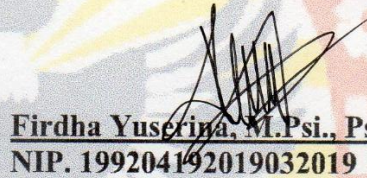
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



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



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

Pembimbing Pendamping



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



Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198312262008122001

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



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog

NIP. 198302172008122001

Ketua Jurusan Psikologi

HALAMAN 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, 13 Maret 2026



Tsania Rahima Abqoriyyin
NIM. 2210914220036

ABSTRAK

PERANAN STIGMA DIRI TERHADAP PERILAKU Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA REMAJA MELALUI LITERASI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI MEDIATOR

Tsania Rahima Abqoriyyin

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, namun perilaku mencari bantuan psikologis profesional masih tergolong rendah. Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya perilaku tersebut yaitu adanya stigma diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional melalui literasi kesehatan mental sebagai mediator. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* serta melibatkan 222 responden berusia 18-22 tahun yang pernah mencari bantuan psikologis profesional. Instrumen alat ukur yang digunakan telah melewati proses adaptasi lintas budaya, modifikasi, dan mendapatkan hasil reliabilitas serta validitas yang layak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berperan sebagai mediator ($\beta = -0,0503$; CI [-0,1436, 0,0188]), stigma diri berperan signifikan negatif dengan perilaku mencari bantuan psikologis profesional, stigma diri berperan signifikan negatif dengan literasi kesehatan mental, dan literasi kesehatan mental tidak signifikan berperan dengan perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental belum cukup untuk mengatasi hambatan afektif dan sosial yang ditimbulkan oleh stigma diri dalam memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis profesional.

Kata kunci: Stigma diri, perilaku mencari bantuan psikologis profesional, literasi kesehatan mental, remaja.

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-STIGMA IN PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING BEHAVIOUR AMONG ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF MENTAL HEALTH LITERACY

Tsania Rahima Abqoriyyin

Mental health issues among adolescents are increasing, yet professional psychological help-seeking behaviour remains relatively low. One factor contributing to this condition is self-stigma. This study aims to examine the role of self-stigma in professional psychological help-seeking behaviour, with mental health literacy as a mediator. A cross-sectional design with purposive sampling was employed, involving 222 respondents aged 18–22 years who had previously sought professional psychological help. The measurement instruments underwent cross-cultural adaptation and modification, demonstrating acceptable reliability and validity. The results indicate that mental health literacy does not act as a mediator ($\beta = -0,0503$; CI [-0,1436, 0,0188]). Self-stigma has a significant negative relationship with professional psychological help-seeking behaviour, self-stigma has a significant negative relationship with mental health literacy, and mental health literacy does not have a significant relationship with help-seeking behaviour. These findings suggest that increasing knowledge about mental health alone is insufficient to overcome the affective and social barriers associated with self-stigma in influencing professional psychological help-seeking behaviour.

Keywords: self-stigma, professional psychological help-seeking behaviour, mental health literacy, adolescents.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Peranan Stigma Diri terhadap Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional pada Remaja melalui Literasi Kesehatan Mental sebagai Mediator” dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa berbagai tantangan dan hambatan tidak dapat dilalui tanpa adanya doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Dosen pembimbing utama Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog dan pembimbing pendamping Ibu Risna Febriani, S.Psi., M.Si. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan,

arahan, masukan, bahkan semangat yang sangat berarti bagi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Dosen Penguji Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan masukan, kritik yang membangun, serta arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing akademik Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog serta seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, serta pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, motivasi, semangat, serta pengorbanan yang begitu besar kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seseorang tersayang yang selalu hadir memberikan dukungan, bantuan, perhatian, doa, serta semangat kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Teman satu bimbingan utama serta teman payung penelitian yang selalu mau berbagi informasi, saling membantu, dan saling memberi semangat dari awal penentuan judul skripsi hingga seminar hasil.
9. Anin Hacıpupu teman satu kos yang telah banyak berjasa dalam membantu, memberikan semangat, keceriaan, serta menjadi teman bolak balik kampus dan kopken selama pengerjaan skripsi ini berlangsung.

10. Yayay, Mayews, Finaw selaku teman penulis dari awal masuk kuliah yang selalu membantu, memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah penulis.
11. Terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai dan selalu mau berproses menjadi lebih baik.
12. Terakhir, kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam hal penyusunan maupun penggunaan bahasa. Namun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca, khususnya dalam bidang psikologi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca sebagai bahan perbaikan untuk penelitian selanjutnya.

Banjarbaru, 13 Maret 2026

Tsania Rahima Abqoriyyin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	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	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional.....	15
2.1.1 Definisi Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional	15
2.1.2 Dimensi Mencari Bantuan Psikologis Profesional	16
2.1.3 Aspek-Aspek Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional	17
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Mencari Bantuan....	18
2.2 Stigma Diri	21
2.2.1 Definisi Stigma Diri.....	21
2.2.2 Aspek-Aspek Stigma Diri.....	22
2.3 Literasi Kesehatan Mental.....	24
2.3.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental	24
2.3.2 Aspek-Aspek Literasi Kesehatan Mental	25

2.4 Peranan Stigma Diri terhadap Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional melalui Literasi Kesehatan Mental sebagai Mediator	26
2.5 Landasan Teori	27
2.6 Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Rancangan Penelitian	32
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	32
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
3.2.2 Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	33
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	35
3.3.1 Remaja berusia 18-22 tahun	37
3.3.2 Berdomisili di Kalimantan Selatan.....	37
3.3.3 Pernah atau sedang mengakses layanan psikologis profesional (Psikolog, Psikiater, Guru BK).....	38
3.3.4 Bersedia mengisi kuesioner dari awal sampai akhir	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	39
3.4.2 Adaptasi Alat Ukur.....	42
3.4.3 Modifikasi Alat Ukur <i>Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPHS-SF)</i>	44
3.4.4 Uji Seleksi Butir, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	48
3.4.5 Pelaksanaan Uji Coba	49
3.5 Analisis Data	57
3.5.1 Uji Asumsi Klasik	57
3.5.2 Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	61
4.2 Pelaksanaan Penelitian	62
4.3 Hasil Penelitian	64
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	64
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	68

4.4 Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran.....	87
5.2.1 Bagi Remaja	87
5.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan dan Instansi Terkait	87
5.2.3 Bagi Tenaga Profesional Kesehatan Mental	87
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Stigma of Seeking Help</i> (SSOSH)	40
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form</i> (ATSPPHS-SF)	41
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Mental Health Literacy Scale</i> (MHLS).....	42
Tabel 3. 4 Perubahan Pernyataan Butir Lama menjadi Pernyataan Butir Baru	46
Tabel 3. 5 Perubahan Respon Jawaban	47
Tabel 3. 6 Rincian Skala Stigma Diri dalam Mencari Bantuan setelah Uji Coba	55
Tabel 3. 7 Rincian Skala Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional setelah Uji Coba	56
Tabel 3. 8 Rincian Skala Literasi Kesehatan Mental setelah Uji Coba.....	57
Tabel 4. 1 Rincian Data Demografi Responden Penelitian	61
Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	65
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.....	65
Tabel 4. 4 Rumus dan Skor Kategorisasi	67
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi	67
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test	68
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linieritas	69
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinieritas antar Variabel	70
Tabel 4. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Spearman's Rho.....	71
Tabel 4. 10 Hasil Uji PROCESS Macro Hayes Model 4	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skema Peranan Stigma Diri terhadap Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Profesional pada Remaja melalui Literasi Kesehatan Mental sebagai Mediator	29
Gambar 4. 1 Skema Hasil Analisis Regresi Mediasi.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Penelitian.....	97
A. 1 Skala Orisinil <i>Self Stigma of Seeking Help</i>	97
A. 2 Skala Orisinil <i>Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form</i>	98
A. 3 Skala Orisinil <i>Mental Health Literacy Scale</i>	97
A. 4 Skala Versi Bahasa Indonesia <i>Self Stigma of Seeking Help</i>	103
A. 5 Skala Versi Bahasa Indonesia <i>Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form</i>	104
A. 6 Skala Versi Bahasa Indonesia <i>Mental Health Literacy Scale</i>	104
B. Adaptasi Alat Ukur	107
B. 1 Proses Adaptasi Alat Ukur	107
B. 2 Dokumentasi Proses Sintesis bersama <i>Translator 1</i> dan Pengganti <i>Translator 2</i>	139
B. 3 Hasil Skor IELTS <i>Forward Translation</i>	139
B. 4 Hasil Skor TOEFL Sintesis (pengganti FT2).....	140
B. 5 Hasil TOEFL <i>Backward Translation 1</i> dan <i>2</i>	141
C. Email Izin Menggunakan dan Adaptasi Alat Ukur.....	141
C. 1 Izin ke Pemilik Alat Ukur <i>Self Stigma of Seeking Help</i>	141
C. 2 Izin ke Pemilik Alat Ukur <i>Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form</i>	142
C. 3 Izin ke Pemilik Alat Ukur <i>Mental Health Literacy</i>	142
D. Uji Sampel Size <i>G*Power</i>	142
E. Uji Keterbacaan Alat Ukur	143
F. Hasil Perhitungan I-CVI dan S-CVI	159
G. Uji Coba Alat Ukur	165
G. 1 Data Uji Coba Alat Ukur	165
G. 2 Hasil Seleksi Butir dan Uji Reliabilitas Butir.....	169

H. Pengambilan Data Penelitian	173
H. 1 <i>Google Form</i> Penelitian	173
H. 2 Data Penelitian.....	173
I. Hasil Analisis Data Penelitian.....	210
I. 1 Uji Normalitas.....	210
I. 2 Uji Linieritas	210
I. 3 Uji Multikolinieritas.....	212
I. 4 Uji Heteroskedastisitas.....	212
I. 5 Uji PROCESS Macro Hayes.....	213
J. Hasil Uji Plagiasi	215
K. Lembar Penilaian Etika Penelitian	216
L. Catatan Bimbingan Skripsi	218
M. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Skripsi	220
M. 1 Kesiapan Pembimbing Utama.....	220
M. 2 Kesiapan Pembimbing Pendamping	221
N. Formulir Cek Referensi.....	222
O. Formulir Cek Format Laporan dan Tata Tulis.....	223