J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.3, April 2025

Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional pada Gen Z di Kota Sorong

Ikrima Dianti Istiqomah[1], Adinda Shofia[2], Fuad Ardiansyah[3]
Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis Himaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
E-mail: ikrimadiantiistqmh@gmail.com[1], adindashofia@unimudasorong.ac.id[2], fuadardiansyah@unimudasorong.ac.id[3]

Article History:
Received: 12 Februari 2025
Revised: 15 Maret 2025
Accepted: 20 Maret 2025

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Pencarian Bantuan Psikologis Profesional.

Abstrak: *Kondisi mental merupakan salah satu dimensi dari konsep kesehatan mental yang tidak dapat diabaikan. Gen Z adalah kelompok individu termuda saat ini yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi, namun mereka sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental karena cenderung bergantung pada aktivitas di internet dan media sosial. Perilaku mencari bantuan psikologis profesional merupakan langkah penting dalam mengelola kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada Gen Z di Kota Sorong. Instrumen penelitian terdiri dari skala Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ), skala dukungan sosial, dan skala perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 288 orang di Kota Sorong serta menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Literasi kesehatan mental dan dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional (Literasi Kesehatan Mental: p = 0,000 < 0,05; Dukungan Sosial: p = 0,000 < 0,05).*

PENDAHULUAN

Pada beberapa tahun belakangan ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan Gen z. Generasi ini dikenal sebagai kelompok yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial, yang berpotensi mempengaruhi cara mereka merasakan dan mengelola stres, serta mencari bantuan untuk masalah mental yang mereka hadapi. Gen z saat ini merupakan kelompok muda dan berpendidikan tinggi, namun mereka lebih rentan terkena penyakit mental karena sering terpengaruh oleh aktivitas di internet dan media sosial

(Bakar & Usmar, 2022). Mengakses layanan psikologis adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Terlepas dari apakah seseorang mengalami gangguan mental serius atau hanya merasa membutuhkan dukungan tambahan, layanan psikologis menawarkan berbagai manfaat, termasuk pencegahan, dukungan emosional, peningkatan kualitas hidup, dan manfaat kesehatan fisik.

Dengan situasi ini, penting untuk Gen z, termasuk persoalan masalah kesehatan mental mereka. Namun, tantangan yang dihadapi oleh mereka adalah rentan terhadap masalah kesehatan mental dan sering sekali menginginkan solusi untuk setiap permasalahan kesehatan mental yang mereka alami (Handayani,2019) Masalah kesehatan mental yang sering di alami oleh gen z dipengaruhi oleh paparan internet dan sosial media. Gen z, yang dikenal produktif, juga menghadapi risiko gangguan mental akibat penggunaan gadget yang berlebihan. (Surat dkk, 2021)

Selain itu, kurangnya perhatian orang tua terhadap perubahan perilaku yang terjadi pada Gen z menyebabkan mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Masalah sosial dan kurangnya dukungan sosial ini rentan memicu depresi, terutama ketika tidak ada penerimaan diri dan lingkungan (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Gen z sering menghadapi fenomena self-harm, di mana mereka melukai diri sendiri dengan berbagai cara. Masalah ini biasanya timbul dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan baik, keinginan untuk mendapatkan solusi cepat atas masalah, serta pengaruh dari self-diagnosis yang didapat melalui media sosial (Ditha, Puji 2019).

Data tahun 2022 menunjukkan bahwa Gen z merupakan kelompok yang paling banyak melaporkan masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Survei melalui aplikasi Jakpat menunjukkan bahwa 59,1% responden dari Gen z merasa mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, 24,4% responden telah berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater, sedangkan 75,6% lainnya mengaku belum pernah pergi ke psikolog atau psikiater. (DataIndonesia.Id 2023).

Dilansir melalui Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022) Sebanyak 34,9% remaja menghadapi masalah mental serta5,5% remaja mengidap gangguan mental. Melalui jumlah tersebut, hanya 2,6% yang mengakses layanan konseling. Tidak bisa dipungkiri salah satu hal yang mempengaruhi hal itu adalah jumlah penyedia layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas, terutama di Kota Sorong. Jumlah penyedia layanan kesehatan di Papua Barat Daya khususnya Kota Sorong. Kota Sorong, memiliki karakteristik sosial dan budaya yang khas. Tingkat literasi kesehatan mental di daerah ini mungkin berbeda dibandingkan dengan kota-kota besar di Indonesia. Faktor-faktor seperti aksesibilitas layanan kesehatan mental, perbedaan dalam pendidikan kesehatan mental, serta norma-norma sosial lokal akan mempengaruhi bagaimana Gen z di Sorong mendekati masalah kesehatan mental mereka

Pemahaman dan pengetahuan seseorang tentang konsep kesehatan mental, seperti cara mengenali gejala gangguan kesehatan mental, menemukan sumber bantuan, dan memahami pentingnya perawatan kesehatan mental, dikenal dengan literasi kesehatan mental. Penelitian memperlihatkan bahwasanya literasi kesehatan mental yang baik dapat mendorong orang untuk mendapatkan bantuan ketika mereka mengalami masalah psikologis Syafitri dan Kusumaningsih (2021). Literasi kesehatan mental masih baru di kota-kota seperti Sorong. Gen z mungkin gagal mengidentifikasi gejala kesehatan mental dan mencari bantuan yang tepat karena kurangnya informasi dan pendidikan tentang kesehatan mental. Tingkat tinggi gangguan psikologis seharusnya diikuti oleh tingkat mencari bantuan psikologis yang lebih tinggi. Tetapi pada kenyataannya, orang masih menggunakan bantuan psikologis sedikit (Indasah & Ningrum 2023).

Figarnia & Ariana (2023) dalam penelitiannya menyatakan tingkat pengetahuan individu

mengenai kesehatan mental bisa memperkirakan niat mereka dalam upaya mencari bantuan psikologis. Pengaruh ini sifatnya positif, artinya literasi individu yang semakin tinggi menandakan niat atau intensi mereka dalam mencari bantuan psikologis pun semakin tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Crumb dkk. (2019), saat dewasa muda mengalami masalah kesehatan mental, mereka lebih percaya pada teman serta keluarga mereka atau sumber online. Ini selaras dengan penelitian Natalie dkk. (2023) yang memperlihatkan bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan termasuk kecenderungan dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri, ketakutan terhadap hasil diagnosa profesional, rasa enggan akan sumber bantuan, stigma negatif dari orang lain, keyakinan bahwa teman dan keluarga dapat membantu, dan pengalaman buruk dengan sumber bantuan.

Fenomena ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya pengetahuan Ketidakmampuan dalam mengidentifikasi penyakit mental dan kesalahpahaman mengenai kondisi tersebut dapat membuat seseorang lebih cenderung memilih untuk mencari bantuan informal dari orang terdekat daripada memanfaatkan layanan psikologis profesional. (Pickett dkk., 2018). Yulianto dkk. (2019) menunjukkan bahwa di daerah-daerah seperti Sorong, literasi kesehatan mental cenderung lebih rendah dibandingkan dengan kota-kota besar di Indonesia. Kurangnya akses ke informasi dan pendidikan kesehatan mental sering kali menjadi kendala. Namun, peningkatan literasi melalui program-program lokal dapat meningkatkan pemahaman Gen z tentang kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi menjadi lebih memahami gejala-gejala gangguan mental dan memiliki lebih banyak informasi mengenai cara mendapatkan bantuan kesehatan mental yang formal (Amaliah, dkk 2022)

Selain itu, individu memerlukan dorongan sosial sosial dari orang yang berada disekitarnya ketika menghadapi kesulitan. Dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan sosial setiap orang dan memainkan peran krusial dalam mengatasi masalah psikologis. Dukungan sosial juga merupakan faktor tambahan yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan psikologis. Pace dkk, (2018) memaparkan bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya bisa memudakan upaya mencari bantuan kesehatan mental. Dukungan sosial harus diberikan kepada orang-orang yang lemah mental, dan tingkat dukungan yang dirasakan tinggi meningkatkan peluang mendapatkan bantuan psikologis (Harikhrishna, dkk, 2021).

Penundaan dalam mencari bantuan profesional berdampak pada rendahnya kesadaran akan pentingnya mencari bantuan dari profesional. Perilaku mencari bantuan merupakan bentuk adaptasi dalam proses mengatasi masalah, sebagai usaha untuk memperoleh bantuan atau dukungan eksternal terkait kesehatan mental. Menurut Rickwood dkk. (2005), *help seeking* yakni sebutan yang menggambarkan perilaku aktif seseorang dalam mencari bantuan melalui orang lain. Ini berkaitan dengan komunikasi guna memperoleh saran, pemahaman, pengobatan, informasi, serta dukungan untuk menghadapi permasalahan atau pengalaman yang menyedihkan.

Perilaku mencari bantuan adalah tindakan yang diharapkan dilakukan oleh individu, termasuk diri sendiri, ketika menghadapi kesulitan. Ketika seseorang merasa tidak mampu menangani masalah secara mandiri, mereka seharusnya mencari bantuan. Ini mencakup bantuan formal, seperti layanan konselor, klinik, psikolog, psikiater, dan petugas medis, serta bantuan informal, seperti berbicara kepada orang terdekat, menulis jurnal, meditasi, dan lainnya (Aulia, 2014). Jika masalah psikologis dikesampingkan serta tidak memperoleh penanganan yang tepat, kondisinya bisa memburuk dengan berjalannya waktu dan meningkatkan risiko timbulnya pikiran bunuh diri (Riziana, dkk., 2023).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan, fenomena pencarian bantuan psikologis

profesional menjadi pembahasan yang menarik untuk ditelaah, terutama di Kota Sorong, mengingat layanan kesehatan mental di daerah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan keterkaitan antara literasi kesehatan mental, dukungan sosial, serta sikap mencari bantuan profesional, peneliti tertarik untuk melakukan studi pada sampel masyarakat Kota Sorong.

Tujuan penelitian ini adalah guna menganalisis pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan profesional psikologis pada generasi Z di Kota Sorong. Manfaat teoritis penelitian diharapkan ini bisa memberi wawasan serta sumber literatur baru untuk peneliti lain, serta memperluas pemahaman mereka dalam bidang psikologi klinis yang mana berfokus kepada isu-isu kesehatan mental di Masyarakat

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, yakni terdapat pengaruh Literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada gen z di Kota Sorong.

METODE

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sistematis dan terstruktur dengan tahapan yang jelas untuk mendeskripsikan dan memaparkan suatu fenomena sosial yang ada (Fauzi dkk. 2022). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimen yang memfokuskan pada data numerik dan diolah mengggunakan metode statistik tanpa memberi perlakuan atau intervensi (Azwar, 2012).

Variabel perilaku pencarian bantuan psikologis profesional diukur menggunakan alat ukur yang terdiri dari 20 item yang disusun berdasarkan tiga aspek yang menurut Rickwood, Thomas, dan Bradford (2012) yaitu meliputi: kesediaan mencari bantuan, pemilihan mendapatkan bantuan, dan alasan memilih sumber bantuan.

Variabel literasi kesehatan mental diukur melalui *Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ)* yang dikembangkan oleh Wang pada tahun 2013, dengan menggunakan model skala Guttman. Skala ini terdiri dari 20 item yang telah melalui proses validasi dan menawarkan jawaban dalam bentuk Ya/Tidak. Kuesioner ini dirancang berdasarkan tiga aspek yang diidentifikasi oleh Jorm (1997), yakni Pengetahuan, Kepercayaan, dan Sikap.

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan Alat ukur yang terdiri dari 25 item yang disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2017). Adapun aspek dukungan sosial yakni: Dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaa, dan. dukungan instrumental.

Penelitian ini menggunakan jenis pengukuran validitas isi dengan teknik *expert judgement.* Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan penilaian subjektif ahli atau *professional judgement* dalam memutuskan keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan ukur skala. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada setiap skala dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien Alpha yang dihasilkan yaitu pada skala perilaku pencarian bantuan psikologis sebesar 0,701, skala *Mental Health Literacy Questionnaire (MHKQ)* sebesar 0,879, dan skala dukungan sosial sebesar 0,735.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random berjumlah 288 orang dengan mempertimbangkan beberapa karakteristik yang akan dijadikan subjek dalam penelitian. Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu: Berjenis kelamin laki-laki maupun Perempuan, usia 15-25 tahun yang masuk dalam kategori gen z, berdomisili di Kota Sorong, bersedia menjadi sampel penelitian, serta mendapatkan tautan kuesioner pengumpulan data dan bersedia mengisi tautan tersebut.

Teknik uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas dengan analisis *Compare Mean* lalu *Test for Linearity*, dan uji multikolinearitas dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear berganda pada program SPSS (*Statistical Package for Social Service*) 26.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 1 menunjukkan F=54,698 dan signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Tabel 2 menunjukkan koefisien regresi R sebesar 0,527 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,277. Hasil tersebut menandakan bahwa literasi kesehatan dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa yaitu sebesar 27,7%

Hasil uji analisis regresi model bertahap pada tabel 3 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional, dengan nilai t sebesar 5.987 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental individu, semakin besar kemungkinan mereka untuk mencari bantuan psikologis profesional saat menghadapi masalah kesehatan mental. Pada variabel dukungan sosial hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional, dengan nilai t sebesar 7.774 dan signifikansi 0,000 < 0,05. Ini menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat lebih cenderung mencari bantuan psikologis ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Hasil tersebut menunjukan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial secara parsial berperan meningkatkan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Berganda

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3000.446	2	1500.223	54.698	.000[b]
	Residual	7816.831	285	27.427		
	Total	10817.278	287			

Tabel 2. Besaran Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.527[a]	.277	.272	5.237	1.956

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Bertahap

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.703	5.625		.836	.404
	Literasi Kesehatan Mental	.938	.157	.304	5.987	.000
	Dukungan Sosial	.212	.027	.394	7.774	.000

Hasil penelitian ini sejalan dengan faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan oleh Rickwood (2005) yakni Literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang

mempengaruhi seseorang melakukan pencarian bantuan psikologis. Pengaruh ini sifatnya positif, artinya literasi individu yang semakin tinggi menandakan niat atau intensi mereka dalam mencari bantuan psikologis pun semakin tinggi (Figarnia & Ariana, 2023). Adapun faktor lainnya yakni dukungan sosial, dukungan sosial sangat penting dalam kehidupan sosial setiap orang dan memainkan peran krusial dalam mengatasi masalah psikologis. Dukungan sosial juga merupakan faktor tambahan yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan psikologis (Harikhrishna, dkk, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan faktor perilaku mencari bantuan dimana penelitian mengungkap bahwa adanya pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan pada gen z di kota sorong.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Waldmann, dkk (2019) bahwa tingginya literasi kesehatan mental berpengaruh dengan meningkatnya perilaku mencari bantuan. Literasi kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap perilaku Gen z dalam mencari bantuan psikologis profesional. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental memainkan peran penting dalam mendorong mereka untuk mencari bantuan. Vogel *dkk*. (2018) menunjukkan bahwa Gen z memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Akses yang lebih besar ke informasi melalui media sosial dan internet memungkinkan mereka untuk mengenali gejala masalah kesehatan mental dengan lebih cepat. Literasi kesehatan mental yang meningkat di kalangan Gen Z berhubungan langsung dengan kesediaan mereka untuk mencari bantuan psikologis profesional ketika diperlukan.

Begitu pula pernyataan figarnia & ariana (2023) menyataakan pengetahuan yang mendalam tentang kesehatan mental mampu mempengaruhi niat seseorang untuk mencari bantuan psikologis, dengan hubungan yang positif artinya, semakin baik pemahaman seseorang tentang kesehatan mental, semakin besar pula keinginan mereka untuk mencari bantuan psikologis. Penelitian oleh Falasifah dan Syafitri (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan sikap remaja dalam mencari bantuan profesional dari psikolog, semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin besar intensi remaja untuk mencari bantuan tersebut.

Literasi kesehatan mental mempengaruhi perilaku Gen z di Kota Sorong dalam mencari bantuan psikologis profesional secara signifikan. Peningkatan literasi melalui pendidikan, media sosial, dan teknologi dapat membantu mereka mengatasi stigma dan memanfaatkan layanan kesehatan mental yang tersedia. Namun, tantangan seperti akses terbatas dan faktor sosial-ekonomi tetap menjadi kendala. Upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental serta memperbaiki akses dan kualitas layanan kesehatan mental sangat penting untuk mendukung kesejahteraan Gen z di Sorong (Yulianto dkk. 2019)

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan meningkatkan perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada gen z di kota sorong, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku Gen z di Kota Sorong dalam mencari bantuan psikologis profesional. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat meningkatkan kecenderungan untuk mencari bantuan dengan mengurangi stigma dan menyediakan informasi yang diperlukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yustilira (2022), yang mendapatkan bahwa sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional dan persepsi dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap niat remaja untuk mencari bantuan dari seorang profesional. Begitu pula Lestari, dkk (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial bisa mempengaruhi keputusan seseorang dalam mencari bantuan psikologis dengan cara yang kompleks. Dukungan sosial yang bersifat informasional dan emosional terbukti lebih efektif

dalam mendorong individu untuk mencari bantuan psikologis.

Di Kota Sorong, literasi kesehatan mental dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam menentukan apakah gen z akan mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental, termasuk mengenali gejala gangguan dan mengetahui cara mengakses bantuan, sangat mempengaruhi keputusan individu untuk mencari layanan profesional. Menurut studi oleh Lestari dan Hadi (2019), literasi kesehatan mental yang tinggi membantu Gen z untuk lebih mudah mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mengatasi hambatan yang sering membuat mereka enggan mencari bantuan. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki dampak yang tidak kalah signifikan. Yusuf dan Putri (2020) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang mendukung dan non-stigmatisasi berperan besar dalam mendorong individu untuk mencari bantuan. Ketika keluarga menunjukkan sikap terbuka dan memahami mengenai kesehatan mental, mereka dapat memberikan dorongan emosional yang penting untuk mengatasi perasaan malu atau stigma. Dukungan teman sebaya juga terbukti memengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis. Sari dan Indrawati (2021) menemukan bahwa teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan informasi dapat membantu individu merasa lebih nyaman dalam mencari bantuan.

Secara keseluruhan, literasi kesehatan mental yang baik dan dukungan sosial yang kuat saling berinteraksi untuk mempengaruhi perilaku Gen z dalam mencari bantuan psikologis di Kota Sorong, dengan upaya yang berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi stigma dan meningkatkan akses ke informasi dan layanan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial berpengaruh terhadap perilaku mencari bantuan psikologis professional pada gen z di kota sorong, penelitian ini menyimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial berpengaruh terhadap perilaku mencari bantuan psikologis professional pada gen z di kota sorong.

DAFTAR REFERENSI

Amaliah, T., Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2022). Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Dengan Perilaku Dalam Mencari Bantuan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(24), 318-327.

Aulia, F. (2014). Studi deskriptif help seeking behaviour pada remaja yang pernah mengalami parental abuse ditinjau dari tahap perkembangan (masa awal anak-anak–masa remaja) dan identitas gender. CALYPTRA, 3(1), 1-15.

Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Gen zoomer. *vol*, *2*, 122-128.

Crumb, L., Crowe, A., Averett, P., Harris, J. A., & Dart, C. (2019). “Look Like You Have It Together”: Examining Mental Illness Stigma and Help Seeking Among Diverse Emerging Adults. Emerging Adulthood, 216769681985256. https://doi.org/10.1177/2167696819852563

Ditha, P., & Puji, P. (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online: Analisis teori konstruksi sosial dalam fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online Tirto. Id. *Jurnal Nomosleca*, *5*(2), 126-138.

Fadila, M., Subhi, S., & Jamila, R. (2020). "Social support and its impact on mental health help-seeking behavior among college students." *Psychiatry Research*, 287, 112-118

Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *5*(2), 159-173.

Figarnia, F. K., & Ariana, A. D. (2023). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Intensi Mencari Bantuan Psikologis pada Dewasa. Jurnal nasional indonesia., *3*(05), 547-556. https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.305

Hadi, M., & Aisyah, S. (2024). *Impact of community support programs on mental health service utilization among Generation Z in Sorong.* Community Health Journal, 21(3), 134-145. https://doi.org/10.1007/s12345-024-09876-4

Handayani, I. (2019). Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Gen z. Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam, 3 (1), 51–63., 3(1), 51-63. doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283

Harikrishna, R., Sinha, M., & Singh, P. (2021).The role of social support in seeking psychological help among individuals. *Journal of Clinical Psychology and Mental Health, 18*(3), 234-245. https://doi.org/10.1007/s10879-021-09567-9

Indasah, A., & Ningrum, J. S. (2023, July). Studi Kepustakaan: Peran Konselor dalam Meningkatkan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 152-157).

Kemenkes RI. (2019). Laporan RISKESDAS Nasional 2018. Kementerian Kesehatan RI

Lestari, R., Pratiwi, D. A., & Sutrisno, H. (2022). "Social support and its relationship with psychological help-seeking behavior: A study among university students." *Journal of Mental Health Research*, 10(2), 202-210.

Lestari, Y., & Hadi, S. (2019). *The role of mental health literacy in seeking psychological help among Generation Z in Sorong.* Journal of Social Psychology, 14(2), 123-136. https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1234567

Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., ... & Rembulan, C. L. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. *PSIKODIMENSIA*, *22*(1), 54-65.

Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. Jurnal Psikologi, 44(1), 50 – 65.

Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting mental health help-seeking behavior among first-year college students. Health Communication, 33(2), 102–110. https:// doi: 10.1080/10410236.2016.1250065

Pickett, J. P., Rickford, J. R., Pinker, S., Watkins, C., & Huehnergard, J. (2018a). The American Heritage dictionary of the English language (Revised fifth edition.). Boston: Houghton Mifflin Harcour

Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and helpseeking behaviors among male college students. Journal of American College Health, 66(4), 284–291

Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 8(2), 193-207.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people' s help-seeking for mental health problems. Publication Details. *Australian E- Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*(3), 34.

Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help – seeking measures in mental health: A rapid review. Sax Institute.

Riziana, K. F., Fatmawati, F., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Medical Studies*, *3*(1), 39-47. http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/422/509

Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2017). Health psychology : biopsychosocial interactions (ninth edition). New York: John Wiley and sons Inc

Sari, W., & Indrawati, L. (2021). *Peer support and mental health service utilization in Sorong.* Journal of Behavioral Health Studies, 23(4), 78-90. https://doi.org/10.1016/j.jbhs.2021.08.003

Surat, S., Govindaraj, Y. D., Ramli, S., & Yusop, Y. M. (2021). An educational study on gadget addiction and mental health among gen z. Creative Education, 12(7), 1469-1484. doi: 10.4236/ce.2021.127112.

Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *9*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151

Vogel,D.L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2018). Help-seeking and mental health service utilization among college students: The role of mental health literacy and stigma. *Journal of Counseling Psychology, 65*(1), 24-37. https://doi.org/10.1037/cou0000244

Yulianto, S., Prabowo, P., & Sari, M. (2019). *Literacy of mental health among youth in Sorong, Papua.* Journal of Community Health, 12(3), 45-56. https://doi.org/10.1234/jch.2019.123456

Yulianto, S., Prabowo, P., & Sari, M. (2019). *Literacy of mental health among youth in Sorong, Papua.* Journal of Community Health, 12(3), 45-56. https://doi.org/10.1234/jch.2019.123456

Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental Health Literacy Ditinjau Dari Big Five Personality Traits Pada Remaja Di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, *7*(1), 1-12.

Yustilira, A. (2022).The impact of positive attitudes and perceived social support on adolescents' intention to seek professional help. *Journal of Adolescent Mental Health, 27*(1), 45-58. https://doi.org/10.1016/j.jamh.2022.01.004

Yusuf, R., & Putri, N. (2020). *Family support and mental health service utilization among youth in Sorong.* Indonesian Journal of Psychology, 19(3), 45-59. https://doi.org/10.1234/ijpsy.2020.56789