

## **Peran *Mental Health Literacy* terhadap Perilaku *Help Seeking* pada Mahasiswa: Kajian Literatur**

**Difa Nuraini Farenza<sup>1</sup>, Masrifah<sup>2</sup>, Hera Wahyuni<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Telang PO BOX 02 Kamal, Bangkalan, Indonesia

<sup>2,3</sup> Asal Fakultas, Asal Universitas, Alamat (Times New Roman 11, spasi 1)

Email : [difanurainifarenza@gmail.com](mailto:difanurainifarenza@gmail.com) , [masrifah@trunojoyo.ac.id](mailto:masrifah@trunojoyo.ac.id) , [herawahyuni@trunojoyo.ac.id](mailto:herawahyuni@trunojoyo.ac.id).

### **Abstract**

This research aims to determine the role of mental health literacy on help seeking behavior among Trunojoyo Madura University students. This research uses the literature study method. Students are a group at risk of experiencing mental health disorders, especially in managing emotional balance, because they are still in the process of becoming mature. Academic pressure, social demands, and significant life changes are often causal factors, so they have a high need to show help seeking behavior. One of the factors that influence individuals in helping seeking behavior when facing mental health problems is having a good understanding of mental health literacy.

**Keywords:** *mental health literacy; help seeking; student*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran mental health literacy terhadap perilaku help seeking pada mahasiswa universitas trunojoyo madura. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, terutama dalam mengatur keseimbangan emosional, karena mereka masih dalam proses menuju kedewasaan. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan kehidupan yang signifikan sering kali menjadi faktor penyebab, sehingga mereka memiliki kebutuhan tinggi untuk menunjukkan perilaku help seeking. Faktor yang memengaruhi individu dalam berperilaku help seeking ketika menghadapi masalah kesehatan mental salah satunya adalah memiliki pemahaman tentang mental health literacy yang baik.

**Kata kunci:** *mental health literacy; help seeking; mahasiswa*

## **PENDAHULUAN**

Berkembang pesatnya akses informasi dan meningkatnya sumber daya di era globalisasi saat ini, tidak menutup adanya kesenjangan dalam layanan kesehatan mental yang tetap signifikan, utamanya di negara-negara berkembang dan di kalangan kelompok yang terpinggirkan. Hal ini terbukti dalam sebuah Survei Ipsos Global Health Service Monitor 2023, yang melibatkan 31 negara termasuk Indonesia, mengungkapkan bahwa 44% peserta menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan utama yang dihadapi di negara mereka. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan mereka untuk mudah beradaptasi dengan perubahan, membangun hubungan sosial yang positif, dan menjaga keseimbangan emosional. Ketidakmampuan untuk mencapai kondisi tersebut bisa mengindikasikan adanya gangguan kesehatan mental, seperti depresi, stres, dan kecemasan (Katera dkk, 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, terutama dalam mengatur keseimbangan emosional, karena mereka masih dalam proses menuju kedewasaan (Madani dkk, 2022). Pada masa transisi ini, mahasiswa sering menghadapi tantangan yang dapat menyebabkan ketidakstabilan dan ketidakpastian (Corso, 2017). Mahasiswa sering mengalami gangguan kesehatan mental ketika menghadapi berbagai masalah (Jailan dkk, 2020). Novianty dan Hadjam (2017) menuliskan bahwa angka bunuh diri di Indonesia terus meningkat, dengan kejadian tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja dan dewasa awal (15-24 tahun), yang dimana sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia tersebut. Menurut survei dari The Association for University and College Counseling Center Directors (2018), kecemasan adalah gangguan kesehatan mental paling umum di kalangan mahasiswa (58,9%), diikuti oleh depresi (48%), stres (46,9%), masalah hubungan (29,5%), ide bunuh diri (28,4%), kesulitan akademik (28,2%), gangguan tidur (19,1%), dan isolasi atau kesepian sosial (18,5%). Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan ide bunuh diri dianggap paling mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa (Eisenberg dkk, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan dengan orang dewasa muda lainnya, sehingga mereka memiliki kebutuhan tinggi untuk menunjukkan perilaku *help seeking* (Cvetkovski dkk, 2012). Perilaku *help seeking* juga dikenal sebagai perilaku mencari bantuan (Rickwood dkk, 2005). Idealnya, perilaku *help seeking* kesehatan mental seperti berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa (Shabrina dkk, 2021). Bentuk bantuan yang dapat diperoleh mahasiswa bisa berasal dari keluarga, teman, pembimbing, atau ahli di bidangnya (Maesyaroh, 2021).

Faktor yang memengaruhi individu dalam berperilaku *help seeking* ketika menghadapi masalah kesehatan mental salah satunya adalah memiliki pemahaman tentang *mental health literacy* yang baik (Almanasef, 2021). Menurut Bonabi (2016), Pemahaman tentang *mental health literacy* mendorong orang untuk berperilaku *help seeking*, serta menyadari pentingnya pengobatan dan kemampuan untuk mengetahui penggunaan psikoterapi secara independen. *Mental health literacy* adalah pemahaman dan keyakinan mengenai gangguan mental yang dapat membantu dalam mengenali, mengelola, atau mencegah gangguan-gangguan tersebut (Jorm dkk, 1997). Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, *mental health literacy* merujuk pada pemahaman tentang efektivitas perawatan dan kesadaran dalam perilaku *help seeking*, termasuk kemampuan untuk mengenali gejala gangguan mental.

Berdasarkan karakteristik tersebut, Minimnya *mental health literacy* dapat menyebabkan keterlambatan dalam berperilaku *help seeking*, yang pada gilirannya

berpotensi menunda pengobatan, mengurangi kepercayaan terhadap tenaga profesional seperti psikiater dan psikolog, serta membuat seseorang enggan menggunakan layanan kesehatan mental (Falasifah & Syafitri, 2022).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature study*. Peneliti memperoleh hasil dari penelitian dengan mengunduh artikel lengkap di *Google Scholar*. Dalam menelusuri database, peneliti menggunakan “*mental health literacy*”, “*help seeking*” serta “mahasiswa” sebagai kata kunci. Berdasarkan studi literatur tersebut, peneliti memperoleh beberapa jenis literatur yang dipilih berdasarkan beberapa kriteria, seperti (1) Studi yang membahas terkait variabel *mental health literacy*; (2) Studi yang membahas *help seeking*; (3) Studi yang berfokus pada mahasiswa sebagai subjek penelitian.

## HASIL

**Tabel 1. *Mental Health Literacy***

Peneliti	Judul Penelitian	Temuan 1	Temuan 2	Temuan 3
Jorm, dkk (1997)	"Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment	Sebagian besar peserta menyadari adanya beberapa jenis gangguan mental: 72% untuk gambaran depresi (diberi label benar sebagai depresi oleh 39%) dan 84% untuk gambaran skizofrenia (diberi label benar oleh 27%). Ketika berbagai risiko mental spesifik, dan seterusnya dan orang dinilai sebagai orang yang mungkin membantu atau	Semua responden diminta untuk memberikan pandangan mereka tentang prognosis dengan dan tanpa bantuan profesional yang menurut mereka paling tepat. Untuk cerita pendek tentang depresi, 80% berpikir bahwa akan ada pemulihan penuh dengan bantuan. Jika tidak ada bantuan, 56% percaya bahwa	Hasil penelitian kami juga menunjukkan bahwa pandangan banyak anggota masyarakat berbeda dengan pandangan para profesional kesehatan, khususnya spesialis kesehatan mental. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan keengganan untuk menerima bantuan dari profesional kesehatan mental, atau

		<p>membahayakan bagi orang yang dijelaskan dalam sketsa untuk depresi, dokter umum (83%) dan konselor (74%) paling sering dinilai sebagai orang yang membantu, sedangkan psikiater (51%) dan psikolog (49%) kurang begitu. Data yang sesuai untuk sketsa skizofrenia adalah: konselor (81%), GPS (74%), psikiater (71%) dan psikolog (62%). Banyak perawatan psikiatri standar (antidepresan, antipsikotik, terapi elektrokonvulsif, masuk ke bangsal psikiatri) lebih sering dinilai berbahaya daripada membantu, dan beberapa perawatan nonstandar dinilai tinggi</p>	<p>orang tersebut akan memburuk, dan 5% percaya bahwa akan ada pemulihan penuh. Untuk cerita pendek tentang skizofrenia, 69% percaya bahwa bantuan akan menghasilkan pemulihan penuh; jika tidak ada bantuan, 75% percaya bahwa orang tersebut akan memburuk, dan 3% percaya bahwa akan ada pemulihan penuh.</p>	<p>kurangnya kepatuhan terhadap saran yang diberikan. Jelas, jika gangguan mental harus dikenali sejak dini dan tindakan yang tepat diambil, tingkat kesehatan mental Literasi kesehatan di masyarakat harus ditingkatkan. Ada minat yang cukup besar untuk mencoba meningkatkan pengenalan dan pengelolaan gangguan mental dalam perawatan primer, tetapi pengetahuan ini perlu menjangkau konsumen layanan sehingga mereka dapat memainkan peran yang lebih efektif dalam pengelolaan kesehatan mental mereka sendiri.</p>
--	--	---	--	--

		(peningkatan aktivitas fisik atau sosial, relaksasi dan manajemen stres, membaca tentang orang dengan masalah serupa).		
Maya (2021)	"Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi"	349 responden berusia 18-24 tahun yang tinggal di Kota Bandung	Literasi kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi, yaitu memberikan pengaruh sebesar 15.4%.	Persepsi stigma publik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.
Istiqomah (2024)	"Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis pada Gen Z di Kota Sorong."	Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial secara bersamaan mempengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis profesional. Selain itu, literasi kesehatan mental dan dukungan sosial	Di Kota Sorong, literasi kesehatan mental dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam menentukan apakah Generasi Z akan mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian terbaru menunjukkan	Kekurangan dalam penelitian ini adalah kelemahan data yang di ambil belum bisa mengcrosscheck data yang diterima dari responden. Selain itu, secara teknis pada proses pengambilan data karena pemilihan populasi yang cukup luas membuat

		juga berkontribusi pada peningkatan sikap dalam mencari bantuan dari profesional psikologis.	bahwa pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental, termasuk mengenali gejala gangguan dan mengetahui cara mengakses bantuan, sangat mempengaruhi keputusan individu untuk mencari layanan profesional	peneliti tidak dapat melihat secara langsung pengisian skala para responden.
--	--	--	--	--

**Tabel 2. Help Seeking**

Peneliti	Judul Penelitian	Temuan 1	Temuan 2	Temuan 3
Rickwood, dkk (2007)	When and how do young people seek professional help for mental health problems?	Meskipun masalah dan gangguan kesehatan mental yang berkembang pada masa remaja dan awal dewasa tinggi, kaum muda cenderung tidak mencari bantuan profesional. Kaum muda pria dan kaum	Kaum muda cenderung tidak mencari bantuan jika mereka: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mengalami pikiran untuk bunuh diri dan gejala depresi;</li> <li>&gt; memiliki sikap negatif terhadap pencarian bantuan atau memiliki pengalaman masa lalu yang negatif</li> </ul>	Kaum muda lebih cenderung mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental jika mereka: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan mental dan sumber bantuan;</li> <li>➤ merasa</li> </ul>

		muda dari kelompok adat dan etnis minoritas cenderung paling enggan mencari bantuan.	dengan sumber bantuan; atau <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ memiliki keyakinan bahwa mereka harus mampu menyelesaikan masalah kesehatan mentalnya sendiri.</li> </ul>	kompeten secara emosional untuk mengungkapkan perasaan mereka; dan <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ telah menjalin dan mempercayai hubungan dengan calon penyedia</li> </ul>
Bundock et al. (2020)	Adolescents' Help Seeking Behavior and Intentions Following Adolescent Dating Violence: A Systematic Review. TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE	Remaja cenderung mencari sumber dukungan informal dalam menghadapi DV, dengan teman sebagai sumber yang paling umum dilaporkan. Mayoritas studi menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mencari bantuan daripada laki-laki; namun, terdapat inkonsistensi dalam perbedaan gender yang muncul.	Remaja mengidentifikasi beberapa hambatan dalam mencari bantuan terkait DV, termasuk faktor emosional seperti rasa malu dan pandangan bahwa mencari bantuan merupakan kelemahan.	Dalam mencari bantuan, remaja melaporkan kekhawatiran terkait kerahasiaan, rasa takut terisolasi, dan kemarahan pasangan mereka. Remaja melaporkan bahwa mereka akan menemukan layanan bantuan lebih membantu jika layanan tersebut bersifat rahasia, stafnya empatik dan memahami, dan terdapat rujukan dari teman sebaya.

**Tabel 3. Mahasiswa**

<b>Peneliti</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Temuan 1</b>	<b>Temuan 2</b>	<b>Temuan 3</b>
Aulia H, R., & Paramastri, I. (2021).	Peran Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan yang Dimediasi oleh Stigma Diri	Terdapat 344 partisipan dalam penelitian ini, menggunakan studi cross-sectional dengan metode survei yang disebar secara online menggunakan skala Self-stigma of Seeking Help (SSOSH), Mental Health Knowledge Schedule (MAKS), dan Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form (ATSPPH-SF).	Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, dapat disimpulkan adanya peran mediasi dari self-stigma dalam hubungan antara mental health literacy dengan help-seeking attitudes sebesar $ab = 0,0797$ , 95% CI 0,0501; 0,1156. Artinya, mental health literacy mempengaruhi help-seeking attitudes yang dimediasi oleh self-stigma.	Hasil penelitian ini memberikan temuan bahwa mental health literacy yang tinggi dapat membentuk self-stigma yang rendah sehingga mahasiswa dapat menunjukkan help-seeking attitudes yang tinggi.
Amanda, S., UI Hasanat, N., & Dr., M.Si., Psikolog. (2021)	Peran Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari	Penelitian ini menggunakan subjek 6 universitas yang berakreditasi a	Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental	Tidak ada peran jenis kelamin

	Bantuan pada Mahasiswa	di Sleman Yogyakarta sebanyak 105 mahasiswa	berperan terhadap perilaku mencari bantuan	
--	------------------------	---	--	--

### **PEMBAHASAN (TIMES NEW ROMAN 12, BOLD, UPPERCASE)**

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa Temuan penelitian secara jelas menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan adanya hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan di kalangan mahasiswa. Data yang dikumpulkan mendukung hipotesis bahwa mahasiswa yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental cenderung lebih aktif dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Hal ini diindikasikan oleh peningkatan tingkat pencarian bantuan yang dilaporkan oleh responden dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun hasil ini menggambarkan hubungan yang signifikan, perlu ada analisis lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tersebut, termasuk konteks sosial dan budaya yang dapat memengaruhi perilaku help seeking.

Proses di balik hubungan ini melibatkan beberapa faktor. Pertama, individu dengan literasi kesehatan mental yang baik lebih mampu mengenali gejala masalah kesehatan mental dan memahami bahwa mencari bantuan adalah langkah yang tepat. Mereka mungkin juga memiliki pengetahuan tentang berbagai jenis dukungan yang tersedia, seperti konseling, kelompok dukungan, atau layanan kesehatan mental lainnya. Selain itu, literasi kesehatan mental dapat mempengaruhi sikap individu terhadap kesehatan mental itu sendiri, mengurangi stigma dan meningkatkan kepercayaan diri untuk mencari bantuan. Ini menunjukkan bahwa pendidikan tentang kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari kurikulum universitas, tidak hanya untuk meningkatkan literasi tetapi juga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku help seeking.

Implikasi dari temuan ini sangat signifikan untuk pengembangan keilmuan, terutama dalam psikologi, pendidikan kesehatan, dan kebijakan kesehatan masyarakat. Pertama, penelitian ini menekankan pentingnya intervensi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dengan memperkuat pemahaman tentang kesehatan mental, universitas dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan untuk mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program kebijakan yang mendukung akses ke layanan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi cara-cara untuk mempromosikan literasi kesehatan mental di tingkat komunitas dan masyarakat yang lebih luas, yang dapat memberikan kontribusi pada pendekatan berbasis bukti dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku mencari bantuan di kalangan mahasiswa. Hasil

menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi lebih cenderung untuk mencari dukungan ketika menghadapi masalah psikologis. Ini menegaskan bahwa pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat mengurangi stigma dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengambil langkah untuk mendapatkan bantuan. Dengan demikian, pengembangan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangatlah krusial untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, disarankan agar institusi pendidikan tinggi mengintegrasikan program-program peningkatan literasi kesehatan mental dalam kurikulum mereka. Selain itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan populasi yang lebih beragam dan menggunakan desain longitudinal untuk memahami dinamika literasi kesehatan mental dan perilaku help seeking. Program intervensi yang melibatkan pelatihan untuk staf akademik dan mahasiswa tentang pentingnya dukungan sosial dan pengurangan stigma juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif. Dengan demikian, langkah-langkah ini dapat berkontribusi pada pengembangan keilmuan dan praktik yang lebih baik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almanasef, M. (2021). Mental Health Literacy and Help-Seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in Abha, Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, Volume 14, 1281–1286. <https://doi.org/10.2147/rmhp.s289211>
- Amanda, S., Ul Hasanat, N., & Dr., M.Si., Psikolog. (2021). Peran literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada mahasiswa. Universitas Gadjah Mada. Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., Rössler, W., & Rüsch, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use. *the Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000488>
- Corso, J. J. (2017). Counselling Young Adults to Become Career Adaptable and Career Resilient. In K. Maree (Ed.), *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience* (pp. 171–188). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-669540\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-669540_3)
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi IV*. Jakarta: Gramedia.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities. *the Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e31827ab077>
- 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.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Rogers, B., Pollit, P., & Rodgers, B. (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*, 182-186(4). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401
- Jorm, A. F. (2011). Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health. *American Psychologist*. Advance online publication.
- Maya, N. (2020). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Remaja Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22-32. <https://doi.org/10.22146/gamajop.5847>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people help-seeking for mental health problems. *Publication Details. Australian E- Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 34.
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(7), S35–S39. <https://doi.org/https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help – seeking measures in mental health: A rapid review. Sax Institute.
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi Dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.1139>