

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental saat ini menjadi isu global yang semakin dikhawatirkan karena maraknya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan yang semakin meningkat di berbagai negara. Beban kesehatan mental secara global berkontribusi terhadap tingginya angka disabilitas dan menurunnya kualitas hidup manusia. Studi penelitian terdahulu menunjukkan bahwa depresi dan gangguan kecemasan termasuk ke dalam sepuluh penyebab utama beban penyakit di dunia, hal ini mengakibatkan banyak negara menempatkan isu kesehatan mental sebagai prioritas kesehatan masyarakat (El-Mukhayyarah et al., 2025). Di tengah daruratnya isu kesehatan mental ini, remaja menjadi kelompok usia yang paling rentan mengalami gangguan psikologis, hal ini dikarenakan masa remaja adalah periode transisi yang penuh tantangan emosional, sosial dan akademik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan mental seperti depresi atau kecemasan (WHO, 2022).

Meskipun prevalensi gangguan mental pada remaja terus meningkat, perilaku mencari bantuan psikologis (*psychological help-seeking*) masih tergolong rendah di berbagai negara. Penelitian lintas negara yang dilakukan pada 13.184 remaja berusia 13–15 tahun di delapan negara Asia dan Eropa menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih memilih mencari bantuan dari sumber informal, sedangkan perilaku mencari bantuan profesional masih sangat rendah. Di negara berpendapatan menengah, proporsi remaja yang mencari bantuan profesional kurang dari 1%, sedangkan di negara berpendapatan tinggi hanya berkisar antara 2–7%. Bahkan pada remaja yang memiliki masalah emosional dan perilaku yang tinggi, hanya sekitar 1–2% di negara berpendapatan menengah dan 6–25% di negara berpendapatan tinggi yang mencari bantuan profesional (Mori et al., 2024).

Temuan tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan antara kebutuhan layanan kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan psikologis pada remaja sehingga *psychological help-seeking* menjadi isu penting untuk diteliti. Sejalan dengan itu, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilaksanakan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia remaja sekitar (14-24 tahun) terdapat prevalensi depresi tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, hal ini mengindikasikan bahwa tantangan kesehatan mental berlanjut bahkan dapat meningkat pada fase remaja akhir hingga dewasa muda, hal ini menyatakan bahwa perlu diperhatikannya terkait isu kesehatan mental pada remaja, terutama dalam upaya pencegahan

dan adanya dukungan sejak sekolah menengah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Selain itu, terdapat hasil survei nasional menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia pada kalangan remaja meningkat seperti dalam laporan (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report, yang menyatakan bahwa telah diperoleh estimasi nasional untuk lima gangguan umum pada remaja. Meskipun demikian, perilaku mencari bantuan profesional (*psychological help-seeking*) di kalangan remaja masih rendah. Rendahnya *psychological help-seeking* pada remaja merupakan persoalan yang perlu mendapat perhatian serius. Ketika remaja tidak mencari bantuan psikologis secara tepat, berbagai permasalahan emosional yang dialami berpotensi tidak teridentifikasi dan tidak memperoleh penanganan sejak dini. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks, mengganggu proses belajar, hubungan sosial, serta pencapaian tugas perkembangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan remaja dalam mencari bantuan psikologis agar dapat menjadi dasar penyusunan intervensi yang lebih efektif. Banyaknya individu yang sebenarnya membutuhkan pencarian bantuan secara formal namun tidak melakukannya, dengan kondisi tersebut perhatian terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis (*help seeking*) menjadi semakin penting (Octavia et al., 2025).

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2022) melaporkan bahwa sekitar 14% penduduk mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, namun hanya sebagian kecil yang mengakses layanan psikologis. Salah satu penyebab utamanya adalah adanya stigma diri (*self-stigma*) terhadap masalah mental dan rendahnya dukungan sosial yang mendorong individu untuk mencari pertolongan (Kemenkes RI, 2022). Apabila individu tidak mencari bantuan psikologis, permasalahan kesehatan mental yang dialami berpotensi berkembang menjadi lebih serius dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan harga diri (*self-esteem*), munculnya kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, serta hambatan dalam menjalankan fungsi sehari-hari secara optimal (Al Omari et al., 2024). Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat mengganggu hubungan interpersonal dan pencapaian tugas perkembangan, khususnya pada remaja (Al Omari et al., 2024).

Di Dalam studi internasional dari (Corrigan et al., 2006) menunjukkan bahwa *self-stigma* berkorelasi negatif dengan *psychological help-seeking* ($r = -0.45$), sementara *social support* memoderasi efek tersebut, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, di mana dukungan teman sebaya dapat mengurangi isolasi. Eisenberg et al. (2009) menemukan bahwa di kalangan mahasiswa, *self-stigma* lebih tinggi pada pria, tapi *social support* dari teman dapat meningkatkan kecenderungan *help-seeking* hingga 25%. Hal ini menekankan pentingnya memahami dinamika stigma dan dukungan sosial dalam konteks kesehatan mental global, dimana intervensi berbasis dukungan sosial telah terbukti efektif dalam mengurangi beban penyakit mental (Rickwood et al., 2005).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-stigma* masih menjadi salah satu hambatan utama yang menurunkan intensi dan perilaku pencarian bantuan psikologis pada berbagai kelompok masyarakat termasuk remaja sehingga konsep ini tetap relevan hingga saat ini, relevansi penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terbaru di Indonesia yang menunjukkan bahwa penguatan dukungan sosial efektif dalam meningkatkan *help-seeking* (Subu et al., 2024). Sebuah studi literatur menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental pada remaja seringkali mengarah pada penundaan pencarian bantuan, kesalahpahaman terhadap masalah psikologis, atau ketergantungan pada sistem dukungan informal seperti teman sebaya tanpa melibatkan tenaga profesional (Afendy et al., 2024).

Di daerah pelosok seperti Kecamatan Way Serdang, Kabupaten Mesuji, Provinsi Lampung, permasalahan ini semakin kompleks karena terdapat keterbatasan fasilitas konseling, minimnya tenaga profesional psikologi, serta rendahnya literasi masyarakat mengenai kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut dapat menurunkan kesadaran siswa untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Fenomena *self-stigma* di kalangan remaja di daerah pedesaan dapat menyebabkan rasa malu atau takut dihakimi oleh lingkungan ketika mereka ingin mencari bantuan profesional. Menurut Aurelia (2025), *self-stigma* “secara signifikan menurunkan perilaku mencari bantuan profesional, dengan kontribusi sebesar $R^2 = 0,536$ terhadap varians perilaku *help-seeking*” (Theresia Aurelia & Made Padma Dewi Bajirani, 2025). Selain stigma, rendahnya dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan teman sebaya juga menjadi penghambat utama perilaku *help-seeking*. Penelitian oleh Isni pada tahun menunjukkan bahwa remaja dengan depresi dan stres sangat sedikit yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga dalam mengakses layanan kesehatan mental (Isni et al., 2023).

Di daerah pelosok, akses terhadap pelayanan kesehatan jiwa jauh lebih terbatas dibandingkan daerah perkotaan studi tinjauan di Asia (termasuk Indonesia) menemukan bahwa ketersediaan tenaga profesional, biaya layanan dan jarak ke fasilitas adalah hambatan struktural utama yang memperlebar *treatment gap* untuk masalah mental (Munira et al., 2023). Kondisi ini berimplikasi langsung pada remaja, seperti pada laporan profil kesehatan remaja Indonesia menegaskan bahwa meskipun prevalensi masalah mental remaja tinggi dengan satu pertiga melaporkan tantangan mental namun hanya sebagian kecil yang benar-benar mengakses layanan sebagian disebabkan oleh keterbatasan layanan ramah remaja di fasilitas primer dan sekolah, yang lebih terasa di wilayah pedesaan (Indonesia Adolescent Health Proole 2024 DATA OVERVIEW: DEMOGRAPHIC INDICATORS AND CONTEXTUAL FACTORS Current Health Expenditure (% of GDP). Selain hambatan struktural, faktor sosial kultural di daerah pelosok memperkuat *self-stigma* penelitian yang meninjau layanan dan pengalaman tenaga kesehatan di Indonesia menjelaskan bahwa kurangnya literasi mental, norma budaya yang memalukan pembicaraan tentang masalah psikologis dan kecenderungan menyelesaikan masalah secara informal membuat remaja enggan mengakui kebutuhan bantuan profesional (Cipta & Saputra, 2022).

Menurut data Dinas Kesehatan Lampung (2023), rasio tenaga psikolog dan konselor terhadap populasi remaja di kabupaten/kota luar Bandar Lampung masih sangat rendah, yaitu 1:12.000, jauh di bawah rekomendasi WHO yaitu 1:1.000. Hal ini membuat layanan psikologis seperti konseling sekolah tidak berjalan optimal. Sebagian sekolah hanya memiliki guru BK tanpa latar belakang psikologi klinis yang cukup untuk menangani kasus emosional berat. Penelitian empiris di Indonesia juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan sekolah sering kali lemah pada kelompok remaja di daerah pelosok. Akibatnya, meskipun gejala psikologis mulai muncul, remaja di wilayah rural jarang mendapatkan rujukan dari orang tua atau sekolah untuk mengakses layanan profesional (Isni et al., 2023; Pham et al., 2024). Penelitian oleh Maisarah & Chen pada tahun 2025 menyatakan bahwa remaja di daerah rural cenderung terpengaruh oleh nilai-nilai komunitas yang menekankan ketahanan diri, rasa malu ketika membicarakan persoalan psikologis, serta anggapan bahwa masalah emosional harus diselesaikan secara privat, semakin memperkuat kerentanan remaja untuk menunda atau menghindari pencarian bantuan profesional. Selain itu, keterbatasan akses layanan, minimnya literasi tentang kesehatan mental, dan kurangnya figur profesional yang dianggap dapat dipercaya turut membentuk pola coping yang tidak adaptif. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja lebih mengandalkan dukungan informal, seperti teman

sebaya atau keluarga, meskipun tidak selalu mampu memberikan bantuan yang memadai. Hal ini melatarbelakangi adanya hambatan budaya dan norma sosial sebagai faktor signifikan yang menghambat perilaku pencarian bantuan pada remaja yang mengalami masalah kesehatan mental (Maisarah & Chen, 2025). Kondisi ini membuat perilaku *help-seeking* sangat dipengaruhi oleh kualitas jaringan sosial lokal.

Fenomena ini diperkuat dengan temuan peneliti pada hasil studi awal terhadap 30 siswa kelas 10 dan 11 di SMAN 1 Way Serdang menggunakan kuesioner terbuka melalui *platform Google Form* untuk mengidentifikasi kecenderungan *self-stigma*, *social support*, dan *psychological help-seeking*. Hasil studi awal menunjukkan bahwa tingkat *self-stigma* pada siswa cukup tinggi, sebanyak 66,7% siswa menyatakan bahwa mereka takut dihakimi, dipandang lemah atau dianggap berlebihan jika menceritakan masalah emosional kepada orang lain. Hal ini tergambar dari jawaban responden seperti :

“Takut pandangan orang jadi jelek tentang aku”

“Takut di judge dan dapet jawaban yang tidak sesuai dengan yang aku harapkan”

“Aku gamau dianggap aneh sama orang lain dan takut rahasiaku tersebar”

“Malu karena aku takut dinilai sebagai anak yang tidak sehat”

“Aku takut dianggap gila sama orang-orang di sekitarku”

“Ada kekhawatiran bahwa mengakui masalah pribadi akan membuat saya di cap sebagai orang yang lemah, tidak berkompeten dan rapuh di mata orang lain”

“Aku tidak mau dianggap lemah dan takut dihakimi, aku juga tidak percaya bahwa orang lain bisa memahami perasaanku”

Terdapat juga hasil studi awal yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh siswa masih tergolong rendah. Sebanyak 50% responden mengaku bahwa mereka tidak merasa mendapat dukungan emosional yang cukup dari keluarga maupun teman Ketika sedang menghadapi masalah. Hal ini tergambar dari jawaban responden seperti :

“keluargaku suka nganggep masalahku kecil”

“Tidak pernah ada yang mengaggap semua keluh kesahku sebagai masalah yang serius”

“Saya nggak pernah merasa didukung karena kalo saya sedang ada masalah yang membuat saya stress saya lebih memilih diam dan menangis di kamar sendirian”

“Setiap saya sedang ada masalah saya selalu menyelesaikan masalah itu sendiri, karena saya tidak dekat dengan mereka”

“Saya tidak pernah merasa didukung karena saya sudah sendiri sedari kecil, mulai orang tua bercerai saat saya duduk dibangku SD, tinggal dengan kakek-nenek dari umur 4/5 tahun dari situ saya selalu merasa sendiri”

Temuan yang tidak kalah penting adalah bahwa kecenderungan responden untuk mencari bantuan profesional (*psychological help-seeking*) masih rendah. Sebanyak 23,3% menyatakan hendak pergi ke psikolog, konselor atau guru BK Ketika mengalami masalah emosional yang berat. Sebagian besar responden enggan mencari bantuan karena merasa malu, takut dinilai negatif dan tidak mendapatkan dorongan dari lingkungan. Hal ini tergambar dari jawaban responden seperti :

“Tidak mau dianggap stress”

“Kalau saya ke psikolog saya akan dianggap gila dan lemah mental”

“Nggak pernah ada yang dukung aku buat mencari pertolongan”

“Tidak mau ke psikolog karena saya takut terhadap pandangan orang lain terhadap saya”

“Sebenarnya aku butuh, tapi ragu buat mulai dan takut dianggap gila”

“Saya tidak berani untuk ke psikolog karena saya takut diremehkan karena tidak bisa menyelesaikan masalah saya sendiri”

“Saya ragu untuk mencari bantuan karena saya malu dan takut dibilang nggak kuat menghadapi masalah”

Dalam konteks SMAN 1 Way Serdang, fenomena rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya mencari bantuan psikologis terlihat dari minimnya penggunaan layanan konseling sekolah. Selain itu, budaya masyarakat setempat yang masih memandang masalah mental sebagai hal yang tabu memperparah munculnya stigma diri pada remaja. Dukungan sosial dari keluarga atau teman juga sering kali bersifat terbatas karena kurangnya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental.

Temuan studi awal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kecenderungan siswa untuk mencari bantuan psikologis bukan hanya dipengaruhi oleh adanya stigma terhadap kesehatan mental, tetapi juga berkaitan dengan keterbatasan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar. Apabila kondisi ini tidak mendapat perhatian, siswa yang mengalami permasalahan psikologis berpotensi tidak memperoleh bantuan yang sesuai sehingga masalah yang dialami dapat berkembang menjadi lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana pengaruh

self-stigma dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang sebagai dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

Pemilihan SMAN 1 Way Serdang sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan rendah dalam mencari bantuan psikologis ketika menghadapi permasalahan, dipengaruhi oleh adanya stigma terhadap bantuan psikologis serta keterbatasan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kedua, SMAN 1 Way Serdang berada di wilayah pedesaan Kabupaten Mesuji, Lampung, yang memiliki karakteristik sosial dan lingkungan berbeda dengan wilayah perkotaan. Padahal, sebagian besar penelitian mengenai *psychological help-seeking* sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa maupun remaja di wilayah perkotaan. Oleh karena itu, penelitian di SMAN 1 Way Serdang diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *psychological help-seeking* pada remaja di wilayah pedesaan sekaligus memperkaya temuan empiris mengenai pengaruh *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara *self-stigma*, dukungan sosial, dan perilaku *help-seeking*. Misalnya, penelitian oleh Aurelia pada tahun 2025 menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-stigma* tinggi memiliki kecenderungan rendah untuk mencari bantuan profesional (Theresia Aurelia & Made Padma Dewi Bajirani, 2025). Selain itu, penelitian oleh Isni et al pada tahun 2023 di Universitas Airlangga menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan niat mencari bantuan psikologis pada remaja (Isni et al., 2023).

Temuan serupa juga didukung oleh Lasiono, Lestari, dan Astari menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kecenderungan remaja untuk mencari bantuan profesional. Dalam temuan ini, individu yang merasa memperoleh dukungan emosional, informasi, maupun evaluatif dari lingkungan sosial baik keluarga, teman sebaya, maupun figur lainnya secara signifikan menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap layanan kesehatan mental. Dukungan sosial dipahami tidak hanya sebagai sumber penguatan, tetapi juga sebagai faktor yang menurunkan ketakutan akan penilaian negatif, sehingga mendorong remaja untuk lebih terbuka terhadap proses konseling atau bantuan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa keberadaan dukungan sosial yang kuat dapat menjadi protektif terhadap *self-stigma* dan meningkatkan motivasi untuk melakukan *help-seeking* (Lasiono et al., 2025).

Penelitian lain oleh Afinnisa Rasyida pada tahun 2019 menemukan bahwa di Indonesia, niat individu, termasuk remaja dan mahasiswa, untuk mencari bantuan profesional dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Dua faktor yang sering muncul adalah stigma terhadap layanan psikologis dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Stigma membuat individu merasa malu atau takut dinilai negatif, sedangkan dukungan sosial (misalnya keluarga atau teman) sering menjadi sumber bantuan utama sehingga kebutuhan untuk mengakses layanan profesional dianggap kurang penting. Temuan ini menegaskan bahwa konteks sosial dan budaya memainkan peran sentral dalam membentuk perilaku *help-seeking* di Indonesia. Ini menunjukkan bahwa isu-isu sosial dan budaya menjadi komponen penting dalam memahami perilaku *help-seeking* remaja di Indonesia (Rasyida, 2019).

Penelitian empiris di Indonesia juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan sekolah sering kali lemah pada kelompok remaja yang paling rentan. Akibatnya, meskipun gejala gangguan psikologis mulai muncul, remaja di daerah pedesaan cenderung tidak mendapatkan rujukan dari keluarga maupun sekolah untuk mengakses layanan psikologis. Hal ini membuat perilaku mencari bantuan (*help-seeking*) sangat dipengaruhi oleh kualitas jaringan sosial di lingkungan sekitar (Isni et al., 2023; Pham et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu dijawab. Pertama, sebagian besar studi dilakukan pada konteks urban atau perguruan tinggi, sedangkan wilayah pedesaan seperti Way Serdang, Lampung, masih jarang dijadikan lokasi penelitian, padahal kondisi sosial dan budaya yang berbeda dapat memengaruhi dinamika *self-stigma*, *social support*, dan *psychological help-seeking*. Kedua, penelitian mengenai *psychological help-seeking* pada remaja sekolah menengah di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan, masih terbatas. Ketiga, hubungan simultan antara *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada remaja sekolah menengah belum banyak diteliti, terutama dalam konteks sekolah negeri di daerah pelosok Indonesia.

Berdasarkan fenomena empiris, hasil studi awal, serta kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, penelitian mengenai pengaruh *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis pada remaja di wilayah pedesaan, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, orang tua, serta pihak terkait dalam merancang strategi

untuk meningkatkan kesadaran dan keberanian siswa dalam mencari bantuan psikologis secara profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *self-stigma* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh antara *self-stigma* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung
2. Mengetahui pengaruh *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung
3. Mengetahui pengaruh antara *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dan menambah wawasan pada ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental, dengan memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *self-stigma*, *social support* dan *psychological help-seeking*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang menjelaskan bagaimana faktor internal (seperti *self-stigma*) dan faktor eksternal (seperti *social support*) berinteraksi dalam mempengaruhi kecenderungan individu untuk mencari bantuan

profesional dalam menghadapi masalah psikologis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian maupun acuan yang berguna bagi psikolog pendidikan, konselor, pihak sekolah, guru BK, lembaga terkait, serta pemerintah daerah dalam upaya mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu sekolah serta layanan psikologi dalam merancang program yang meningkatkan literasi kesehatan mental dan dukungan sosial siswa, dengan memanfaatkan data empiris yang diperoleh dari sekolah tempat penelitian sebagai dasar evaluasi dan pengembangan intervensi yang tepat sasaran. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai bentuk psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah psikologis. Selain itu, studi ini juga diharapkan dapat menjelaskan pentingnya membangun lingkungan sosial yang suportif dalam menjaga kesehatan mental pribadi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kajian terkait variabel yang diteliti.

