

Kajian Literatur: Literasi Kesehatan Mental dan Pengaruhnya pada Intensi Pencarian Bantuan Profesional oleh Perempuan dalam *Dating Violence*

(Literature Review: Mental Health Literacy and Its Influence on Women's Intentions to Seek Professional Help in Dating Violence)

VIRZA TSANIYAH¹, LAILATUL MUAROFAH HANIM¹, NUR ISTIQOMAH¹

¹Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Raya Telang, Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia

Email: 220541100074@student.trunojoyo.ac.id

Abstrak: Kajian literatur ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensitas mencari bantuan profesional pada perempuan yang mengalami *dating violence*. *Dating violence* dapat menimbulkan risiko fisik dan psikologis yang serius, sehingga kemampuan untuk mencari dukungan yang tepat sangat penting bagi korban. Permasalahan utama yang ingin diselesaikan adalah minimnya pemahaman mengenai bagaimana literasi kesehatan mental dapat meningkatkan kesiapan dan niat korban dalam mencari pertolongan, serta tantangan seperti stigma dan akses layanan yang masih menjadi kendala. Metode dalam kajian literatur ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) yang terstruktur untuk mengumpulkan, menilai, menggabungkan, dan menyusun hasil dari berbagai penelitian-penelitian dengan tahun terbit antara tahun 2015-2025 mengenai pertanyaan atau topik yang relevan. Instrumen penelitian berupa kumpulan sumber sekunder seperti jurnal, buku, dan laporan penelitian, dengan pengelolaan referensi menggunakan perangkat lunak *mendeley* serta catatan manual menggunakan buku dan laptop. Hasil kajian literatur menunjukkan adanya pengaruh antara literasi kesehatan mental terhadap intensitas mencari bantuan profesional, dengan faktor moderator berupa stigma, dukungan sosial, dan akses layanan kesehatan mental. Tingginya literasi kesehatan mental berkontribusi pada peningkatan niat korban untuk mencari pertolongan profesional, meskipun hambatan sosial dan stigma masih menjadi kendala utama yang harus diatasi. Penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental melalui intervensi edukasi dan komunitas guna memberdayakan korban, mengurangi stigma, dan meningkatkan akses layanan kesehatan mental. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan tenaga kesehatan dalam mendukung perempuan rentan mengatasi hambatan mencari bantuan dan meningkatkan hasil kesehatan mental dalam konteks *dating violence*.

Kata kunci: intensi mencari bantuan profesional; kekerasan pacaran; literasi kesehatan mental.

Abstract: This study aims to examine the impact of mental health literacy on the intensity of seeking professional help among women dating violence. Dating violence can pose serious physical and psychological risks, making the ability to seek appropriate support crucial for victims. The primary issue addressed is the lack of understanding regarding how mental health literacy can enhance victims' readiness and intention to seek help, along with challenges such as stigma and access to services that remain obstacles. The methodology employed in this literature review utilizes a systematic literature review (SLR) approach to gather, evaluate, synthesize, and organize findings from various studies published between 2015-2025 on relevant questions and topics. The research instruments consist of a collection of secondary sources, including journals, books, and research reports. Reference management was conducted using mendeley software, supplemented by manual note-taking with a notebook and laptop. The results of the literature review indicate a significant relationship between mental health literacy and the intensity of seeking professional help, with moderating factors such as stigma, social support, and access to mental health services. Higher levels of mental health literacy contribute to an increased intention among victims to seek professional assistance, although social barriers and stigma remain primary challenges that must be addressed. This research emphasizes the importance of enhancing mental health literacy through educational

and community interventions aimed at empowering victims, reducing stigma, and improving access to mental health services. The findings hold important implications for policymakers, educators, and healthcare providers in supporting women to overcome barriers to seeking help and improving mental health outcomes in the context of dating violence.

Keywords: *dating violence; intention to seek professional help; mental health literacy*

PENDAHULUAN

Hubungan yang dijalin oleh dua orang secara romantis dapat disebut pacaran. Kedua belah pihak saling menunjukkan ketertarikan, baik dari segi fisik maupun emosional. (Amanda dkk, 2024). Menjalin hubungan pacaran adalah suatu hal yang wajar dan alami bagi manusia, karena memiliki pasangan adalah sebuah tugas dalam proses perkembangan yang dipengaruhi oleh aspek biologi dan psikologis (Tisyara & Valentina 2024).

Hubungan pacaran tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk bersosialisasi, tetapi juga menjadi kesempatan bagi kedua pasangan untuk saling mengenal lebih dalam, terutama dalam aspek pengendalian diri dan pengambilan keputusan bersama. Aktivitas dalam pacaran seharusnya didasarkan pada tujuan untuk saling menunjukkan kepedulian, rasa hormat, kasih sayang, serta ketertarikan yang tulus demi menciptakan kebahagiaan bersama (Solferino & Tessitore 2021).

Menurut Amanda dkk (2024) masih banyak pasangan pacaran yang justru tidak merasakan indahnya cinta dalam hubungan mereka. Sebagian besar bahkan mengalami ketakutan dan merasa tidak dihargai oleh pasangannya. Seringkali, mereka mengalami kekerasan dari pasangan, baik secara fisik maupun verbal. Peristiwa seperti ini sering

muncul dalam berbagai jenis hubungan, baik disadari maupun tidak oleh pelaku.

Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak (2025) menyajikan data korban kekerasan yang didominasi oleh perempuan dengan persentase sebesar 80,5%, sedangkan laki-laki hanya 19,5%. Fakta ini mengindikasikan bahwa perempuan tetap merupakan kelompok yang paling berisiko menghadapi kekerasan. Selain itu, data juga mencatat adanya peningkatan kasus *dating violence* dari tahun 2023 ke 2024, yaitu dari 360 korban pada tahun 2023 menjadi 407 korban pada tahun 2024 (Komnas Perempuan, 2025). Korban *dating violence* pun didominasi oleh perempuan, yang sejalan dengan data keseluruhan korban kekerasan, mengindikasikan bahwa perempuan menghadapi risiko kekerasan yang lebih tinggi, terutama dalam hubungan pacaran.

Menurut Wahyuni (2024) mengatakan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan sengaja bentuk tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh pasangan yang mempunyai unsur kesengajaan yang berdampak pada kerugian fisik dan psikologis. Murray (2007) mengatakan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja (*intention*), yang dilakukan dengan menggunakan taktik melukai dan paksaan fisik untuk memperoleh dan

mempertahankan kekuatan (*power*) dan kontrol (*control*) terhadap pasangan.

Murray (2007), mengatakan terdapat tiga bentuk *dating violence* yang pertama yaitu kekerasan emosional dan verbal seperti ancaman, diabaikan, merendahkan pasangan dihina melalui kata-kata atau ekspresi wajah, seperti mengejek fisik pacar dengan sebutan seperti gendut, jelek, malas, atau bodoh dan lain sebagainya. Kedua, kekerasan seksual seperti mencium, meraba, menyentuh bagian tubuh pasangan seperti dada, bokong tanpa persetujuan, dan meminta berhubungan seksual dengan paksaan dan yang ketiga yaitu kekerasan fisik seperti memukul, mendorong, dan membenturkan pasangan secara sengaja.

Baru-baru ini kasus pembunuhan yang disertai mutilasi terjadi di sebuah rumah kos di Surabaya pada tanggal 31 Agustus 2025. Seorang pria bernama Alvi Maulana (24) menghabisi nyawa pacarnya, TAS (25), setelah keduanya terlibat percekocokan. Peristiwa bermula ketika Alvi pulang larut malam, namun pintu kos dikunci dari dalam oleh korban, sehingga memicu bentrokan yang berakhir dengan penusukan fatal di leher korban menggunakan pisau dapur. Setelah memastikan korban terbunuh, pelaku melakukan mutilasi terhadap jasad pacarnya membuang sebagian potongan di Mojokerto (Divisi Humas Polri, 2025).

Terdapat kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi di Australia tepatnya berada di Melbourne, dimana seorang pria bernama Toby Loughnane, seorang pria berusia 45 tahun, dijatuhi hukuman penjara selama 28 tahun oleh Pengadilan Tinggi Victoria karena membunuh

pacarnya, Maryam Hamka pada April 2021. Loughnane mengatakan bahwa Hamka meninggal karena overdosis obat dan bahwa ia hanya lalai tidak memanggil ambulans. Namun, pengadilan menolak klaim tersebut dan menerima tuduhan bahwa Loughnane secara sengaja melakukan penyerangan hingga menyebabkan kematian dengan niat membunuh. Setelah membunuh Hamka, Loughnane meninggalkan tubuhnya di bak mandi selama beberapa hari, kemudian memindahkannya ke bagasi mobil temannya dan menguburkan mayat tersebut di sebuah lokasi di Cape Schanck. Kasus ini terungkap setelah polisi menemukan keberadaan mayat pada tahun 2023, dua tahun pasca kejadian (Australian Associated Press, 2025).

Dari fenomena kekerasan dalam pacar yang terjadi di Indonesia maupun luar negeri, kekerasan yang dialami perempuan membawa dampak buruk bagi korban, seperti menurunnya kepercayaan diri, rasa takut tidak dicintai, ketidaksadaran akan potensi diri, terjadinya konflik keluarga, masalah keuangan, serta perbedaan pendapat antara anak dan orang tua mengenai pilihan teman atau pasangan (Lestari dkk, 2022)

Dari banyak dampak yang dirasakan oleh korban kekerasan, korban kekerasan memilih untuk tetap diam atau tidak memiliki niatan dalam mencari bantuan (Salim dkk, 2022). Intensi adalah sejauh mana seseorang memiliki keinginan kuat atau rencana usaha untuk melakukan suatu tindakan. Intensi menunjukkan seberapa besar kemungkinan seseorang akan melakukan perilaku tertentu.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi intensitas seseorang dalam bertindak meliputi sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif (persepsi tentang tekanan sosial atau pendapat orang lain), serta persepsi tentang seberapa besar kendali yang dimiliki atas perilaku yang akan dilakukan (Ajzen, 2005).

Penelitian oleh Sy dkk (2024) yang mengatakan bahwa korban *dating violence* akan sering kali membutuhkan pertimbangan yang lebih besar ketika ingin meminta bantuan. Penyebabnya bisa jadi adalah pengalaman buruk sebelumnya. Para korban yang pernah mendapatkan ancaman dan tekanan dari pasangan mereka melaporkan perasaan sering dipermalukan, dianggap remeh, atau dibuat takut oleh pelaku kekerasan. Hal ini menimbulkan dampak psikologis seperti rasa malu, rendah diri, dan ketakutan yang mendalam, sehingga sulit bagi korban untuk mengambil langkah mencari bantuan.

Terdapat pula faktor lain yang mempengaruhi seseorang dalam mencari bantuan menurut penelitian Natalie dkk (2023) adalah Ada beberapa faktor seperti kebiasaan menangani masalah secara mandiri, ketakutan pada hasil diagnosa profesional, keengganan untuk mencari bantuan, stigma negatif dari lingkungan, keyakinan bahwa dukungan bisa diperoleh dari teman dan keluarga, serta pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya dengan penyedia bantuan. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi keputusan individu untuk mencari atau menghentikannya mencari bantuan psikologis profesional.

Penelitian oleh Figarnia dan Ariana (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan

seseorang mengenai kesehatan mental mampu memprediksi keinginan mereka untuk menerima bantuan psikologis. Hubungan ini positif, artinya semakin baik literasi kesehatan mental individu, semakin kuat pula motivasi mereka untuk mencari psikologis.

Menurut Jorm dkk (1997) literasi kesehatan mental mengacu pada pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan kesehatan mental yang berperan penting dalam mengenali, mengelola, atau mencegah masalah tersebut.

Penelitian yang dilakukan Falasifah dan Syafitri (2022), bahwa kurangnya kesadaran dalam mencari layanan pengobatan dan perawatan, serta minimnya pengetahuan untuk mencari bantuan profesional psikologis, disebabkan oleh rendahnya literasi kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugroho dkk (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas pencarian layanan pertolongan dengan tingkat literasi kesehatan mental seseorang.

Pada studi literatur ini, penulis ingin mengetahui literasi kesehatan mental dan pengaruhnya pada intensi mencari bantuan profesional oleh perempuan dalam *dating violence*. Manfaat dari penelitian ini merupakan untuk menambah data empiris serta pengetahuan baru khususnya di bidang psikologi umum, psikologi klinis dan kesehatan mental mengenai literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan profesional oleh dalam *dating violence*.

METODE

Partisipan Kajian Literatur merupakan 7 artikel ilmiah yang terdiri dari 5 jurnal internasional dan 2 jurnal nasional. Artikel ilmiah yang dipilih dalam kajian literatur ini adalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2025 yang membahas terkait literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan pada korban *dating violence*.

Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur dengan menggunakan desain *systematic literature review* (SLR). Metode SLR merupakan cara yang diselenggarakan untuk mengumpulkan, menggali secara kritis, mengintegrasikan, dan menyusun temuan dari berbagai kajian yang relevan terhadap suatu pertanyaan atau topik tertentu (Ivania dkk, 2023).

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam kajian ini menggunakan kumpulan sumber sekunder seperti jurnal, buku dan laporan penelitian yang relevan menggunakan google scholar, semantic dan publish or perish. Perangkat lunak yang digunakan untuk mengelola referensi adalah *Mendeley*. Alat bantu utama untuk mendukung dan mencatat pengumpulan kajian literatur yang dibuat adalah buku catatan, bolpoin dan laptop.

Prosedur Penelitian dimulai dengan menentukan topik penelitian yang jelas dan spesifik agar penelitian terarah. Selanjutnya, peneliti melakukan pencarian sumber literatur yang relevan melalui berbagai data ilmiah dan sumber terpercaya seperti jurnal,

buku, dan laporan penelitian. Setelah mengumpulkan literatur yang dianggap memenuhi kriteria, dilakukan seleksi untuk memilih sumber yang paling sesuai dengan topik. Tahap berikutnya adalah membaca dan menganalisis literatur tersebut, dengan mencatat poin-poin penting dan membuat ringkasan dengan mengelompokkan setiap artikel yang digunakan untuk memudahkan pengorganisasian informasi. Selanjutnya yaitu peneliti melakukan analisis data, peneliti menyintesis temuan-temuan utama dari berbagai sumber yang ditemukan.

Analisis Data menggunakan pendekatan analisis tematik dengan memberikan kode pada setiap karya tulis berdasarkan fokus penelitian, metode yang digunakan, dan hasil utama yang diperoleh. Tema-tema utama yang ditemukan selanjutnya diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu: (1) Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan profesional pada korban *dating violence* efektivitas pembelajaran daring terhadap hasil belajar, (2) Faktor-faktor lain yang turut berperan dalam mempengaruhi niat mencari bantuan profesional.

HASIL

Penelitian yang dilakukan oleh Astipa dkk (2025) dengan judul “*The Association between Mental Health Literacy and Help-Seeking Intention to Mental Well-being among Secondary School Students (in Semarang, Indonesia)*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 792

responden siswa sekolah menengah pertama dan siswa yang berusia diatas 12-18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan angka koefisien korelasi 0,2 dengan ($p = 0,000$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara literasi kesehatan mental dan niat mencari bantuan walaupun berkorelasi lemah. Penelitian ini juga menyatakan bahwa literasi kesehatan mental dan niat mencari bantuan memiliki pengaruh simultan terhadap kesejahteraan mental ($F=64,696$; $p=0,000$). Penelitian ini juga mengatakan pentingnya mengajarkan siswa cara meningkatkan niat mencari bantuan dengan meningkatkan literasi kesehatan mental mereka dan juga sekolah harus menciptakan kesempatan bagi siswa untuk mengakses dukungan profesional, terutama melalui keterlibatan guru bimbingan dan konseling.

Hasil penelitian dari Faizah (2025) dengan judul “*Mental Health Literacy and Mental Help-Seeking Intention among Female Healthcare Workers: A Cross-Sectional Study*”. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian kuantitatif dengan 140 subjek tenaga kesehatan perempuan. Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bawa literasi kesehatan mental menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan niat mencari bantuan mental. Literasi kesehatan mental di antara tenaga kesehatan perempuan tergolong sedang hingga tinggi dengan skor rata-rata 18,11 ($SD = 3,45$), yang menunjukkan bahwa peserta menjawab sekitar 70% item dengan benar.

Penelitian yang dilakukan oleh Padilla (2022) dengan judul penelitian “*Teen Dating*

Violence Help-Seeking Intentions and Behaviors Among Ethnically and Racially Diverse Youth: A Systematic Review” yang dilakukan dengan metode sistematik review dengan 19 jurnal yang direview. Terdapat hasil dari review tersebut yaitu korban umumnya mencari dukungan informal, terutama dari teman, saat menghadapi kekerasan dalam pacaran. Korban dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih sering mencari bantuan dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaan ini tidak selalu konsisten. Hambatan utama dalam mencari bantuan meliputi rasa malu, menganggap bahwa meminta bantuan adalah kelemahan, serta kekhawatiran tentang kerahasiaan, isolasi, dan reaksi marah dari pasangan. Korban merasa layanan bantuan akan lebih efektif jika bersifat rahasia, stafnya empatik, dan adanya rekomendasi dari teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hedge (2017) dengan judul “*Professional Help-Seeking for Adolescent Dating Violence in the Rural South: The Role of Social Support and Informal HelpSeeking*”. Penelitian ini menggunakan metode berkelanjutan selama 4 tahun dengan mengkaji *dating violence* di pedesaan. Terdapat 589 sampel remaja dengan distribusi etnis Afrika-Amerika. Berdasarkan hasil penelitian korban kekerasan cenderung mencari bantuan dari sumber informal seperti teman daripada bantuan profesional. Mereka cenderung mencari bantuan informal untuk kekerasan fisik, sementara mereka lebih bersedia mencari bantuan profesional untuk kekerasan fisik dan seksual. Perempuan menunjukkan niat yang lebih tinggi untuk

mencari bantuan informal dan profesional. Hampir seluruh subjek berniat mencari bantuan informal dan profesional, tetapi sebagian besar lebih memilih bantuan informal saja atau tidak mendapatkan bantuan sama sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pakerti dan Ariana (2024) dengan judul “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan pada Remaja”. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan *survey cross-sectional* dengan jumlah subjek 276 remaja dengan usia 13-18 tahun. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental, stigma diri, dan intensitas mencari bantuan pada remaja. Semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki, semakin rendah stigma diri terkait pencarian bantuan, dan semakin tinggi pula intensitas mereka untuk mencari bantuan profesional. Sebanyak 67,8% partisipan memiliki tingkat literasi kesehatan mental sedang, 71% mengalami stigma diri sedang, dan 60,8% menunjukkan intensitas mencari bantuan sedang.

Hasil penelitian Sari dan Sokang (2022) dengan judul “Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan psikologis pada dewasa”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan 222 individu dewasa yang berusia minimal 18 tahun. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu literasi kesehatan mental mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas mencari bantuan psikologis pada orang dewasa, dengan nilai R^2

= 0,107 dan $p < 0,001$, yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin besar niat untuk mencari bantuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk (2019) dengan judul “*Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students*” dengan metode kuantitatif sebanyak 200 partisipan. Hasil dari penelitian tersebut adalah literasi kesehatan mental berpengaruh langsung terhadap sikap mencari bantuan, sikap mencari bantuan berpengaruh langsung terhadap niat mencari bantuan.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, literasi kesehatan mental memiliki peran dalam meningkatkan intensitas pencarian bantuan profesional oleh perempuan yang mengalami *dating violence*. Penelitian yang dilakukan Sari dan Sokang (2024) menyatakan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental seseorang, semakin tinggi pula intensitas untuk mencari bantuan profesional. Hal ini sejalan dengan teori Ajzen (2005) yang menjelaskan intensitas sebagai cerminan keinginan kuat atau rencana usaha untuk melakukan suatu tindakan, yang dipengaruhi oleh tiga faktor utama: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku.

Dalam konteks tersebut, sikap korban terhadap pencarian bantuan profesional sangat menentukan niat dan tindakan selanjutnya. Sikap tersebut terbentuk berdasarkan keyakinan mengenai manfaat dan konsekuensi dari pencarian bantuan, seperti harapan memperoleh dukungan emosional dan perlindungan yang efektif. Norma subjektif,

yaitu persepsi tekanan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan, juga berperan dalam memperkuat atau menghambat intensitas pencarian bantuan. Selain itu, persepsi kontrol perilaku menunjukkan sejauh mana korban merasa mampu dan memiliki kendali untuk mengakses layanan tersebut, terutama dalam menghadapi stigma dan hambatan akses.

Teori kekerasan dalam pacaran yang dikemukakan oleh Murray (2007) menjelaskan dinamika kekuasaan dan kontrol dalam hubungan yang melahirkan berbagai bentuk kekerasan fisik, psikologis, maupun seksual yang secara psikologis dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, ketakutan, dan stigma pada korban. Kondisi tersebut menjadi bantuan utama dalam intens mencari profesional.

Berdasarkan kajian literatur, literasi kesehatan mental berkontribusi pada pembentukan sikap positif terhadap intens pencarian bantuan dan meningkatkan persepsi kontrol korban dalam mengatasi hambatan seperti stigma dan kurangnya pengetahuan tentang layanan kesehatan mental. Norma subjektif juga menjadi faktor penting di mana pengaruh tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan dapat meningkatkan atau mengurangi niat korban untuk mencari pertolongan psikologis.

Konsep ini selaras dengan definisi literasi kesehatan mental menurut Jorm dkk. (1997) yang mencakup pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta pengelolaannya. Dengan demikian, peningkatan literasi kesehatan mental harus disertai upaya penguatan norma sosial positif dan peningkatan akses agar intensitas dan perilaku pencarian

bantuan profesional pada korban *dating violence* dapat optimal.

Secara keseluruhan, hasil temuan ini memperkuat teori literasi kesehatan mental seperti yang diungkapkan Jorm dkk (1997), yang menyatakan literasi mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam mengenali kesehatan mental dan mencari bantuan yang tepat. Literasi kesehatan mental yang semakin baik akan meningkatkan kemampuan seseorang mengenali masalah dan berani mengambil langkah mencari bantuan profesional, yang sangat penting dalam konteks *dating violence*.

Pada kenyataannya, walaupun literasi kesehatan mental memiliki peran terhadap intens mencari bantuan, kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang bisa menghambat seseorang untuk mencari bantuan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Padilla (2022) stigma dan hambatan sosial masih menjadi hambatan utama yang harus diatasi agar literasi kesehatan mental dapat meningkatkan intens mencari bantuan professionals secara signifikan terhadap perempuan korban *dating violence*.

Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dengan adanya intervensi yang bertujuan mengurangi stigma dan meningkatkan akses layanan kesehatan mental agar hambatan dalam pencarian bantuan dapat diminimalisir. Hal ini sangat penting khususnya dalam konteks *dating violence*, dimana korban sering merasa takut, malu, dan tertekan sehingga enggan mencari bantuan. Dukungan sosial dari keluarga dan

teman, serta yang jelas mengenai layanan profesional, dapat menjadi faktor pendorong utama dalam mendorong korban untuk berani mencari pertolongan. Dengan demikian, strategi yang komprehensif dalam peningkatan literasi kesehatan mental serta pengurangan stigma dan hambatan sosial menjadi kunci dalam meningkatkan intensitas dan perilaku mencari bantuan profesional. Hal ini diharapkan dapat memberikan perlindungan dan dukungan yang optimal bagi perempuan kekerasan dalam *dating violence*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa literasi kesehatan mental memiliki pengaruh dalam meningkatkan intensitas pencarian bantuan profesional oleh perempuan yang mengalami kekerasan *dating violence*. Terungkap bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin besar niat dan kesiapan korban untuk mencari pertolongan profesional. Meskipun pengaruh positif tersebut sudah terlihat, pengaruh tersebut tidak dapat dilepaskan dari adanya hambatan seperti stigma dan dukungan sosial, dan keterbatasan akses pelayanan yang masih kuat melekat, yang menyebabkan menurunnya intensitas pencarian bantuan meskipun tingkat literasi telah memadai. Hambatan-hambatan seperti stigma, dukungan sosial dan keterbatasan akses tetap menjadi faktor utama yang menghalangi individu untuk berniat mencari bantuan profesional.

Berdasarkan hasil kajian literatur, Perlunya pendekatan komprehensif yang tidak

hanya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga mengatasi stigma yang didapat oleh korban *dating violence*. Selain itu, penting untuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental yang ramah dan mudah dijangkau oleh korban, khususnya perempuan yang rentan mengalami *dating violence*. Upaya ini diharapkan dapat mendukung proses pemulihan mental dan kesejahteraan psikologis mereka secara optimal.

DISKUSI

Hasil kajian literatur ini memiliki implikasi penting untuk bidang psikologi, kesehatan mental, pendidikan, dan kebijakan publik. Temuan dalam kajian literatur ini memperkuat teori literasi kesehatan mental menurut Jorm dkk (1997) dan intensi mencari bantuan menurut Ajzen (2005) dengan menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berperan dalam membentuk sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku individu dalam konteks intensi pencarian bantuan profesional. Pengetahuan yang mumpuni tentang kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan keyakinan dan kesiapan individu untuk mencari pertolongan, bahkan dalam situasi penuh tekanan seperti kasus *dating violence*.

Selain itu, kajian ini juga berkaitan terhadap teori Murray (2007) yang menekankan peran kekuasaan dan kontrol dalam hubungan kekerasan, dengan menambahkan perspektif baru bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat menjadi strategi untuk memulihkan psikologis korban terhadap

dominasi pelaku. Dengan demikian, secara teoritis penelitian ini memberikan kontribusi dalam menghubungkan aspek kognitif (literasi) dengan aspek perilaku (intensi mencari bantuan) pada situasi relasional yang sarat kekuasaan dan stigma.

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur yang hanya mengandalkan sumber sekunder, sehingga hasilnya sangat bergantung pada kualitas dan konteks studi yang dikaji. Kajian literatur ini cenderung fokus pada variabel literasi kesehatan mental tanpa menggali faktor sosial, ekonomi, atau intervensi yang lebih luas yang dapat mempengaruhi intensi perilaku pencarian bantuan profesional.

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif, kualitatif dan juga eksperimen dengan subjek langsung korban *dating violence* untuk memperoleh data empiris yang lebih valid. Intervensi yang dikembangkan harus bersifat komprehensif, tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga mengurangi stigma dan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental profesional. Pendekatan kolaboratif antara keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan juga dianggap penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung korban dalam mencari bantuan secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Ajzen, I., (2005) *Attitudes, Personality and Behavior Second Edition*. Open University Press, New York.

Amanda, N.Z.P., Umar, M.F.R., & Aditya, A.M. (2024). Kekerasan dalam pacaran:

Studi pada remaja akhir yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 222–228. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3648>

Astipa, G. V., Widyorini, E., Wijaya, D. A., Utami, M. S. S., & Medaringo, A. G. E. (2025). The Association between Mental Health Literacy and Help-Seeking Intention to Mental Well-being among Secondary School Students (in Semarang, Indonesia). *International Journal of Health Literacy and Science*, 3(1), 22-32. <https://doi.org/10.60074/ihelis.v3i1.66>

Australian Associated Press. (2025, Februari 14). Pacar Maryam Hamka mengklaim Maryam meninggal karena overdosis. Ia kini telah dipenjara selama 28 tahun atas pembunuhannya. *Brunswick Voice*. <https://brunswickvoice.com.au/justice-for-brunswick-woman-after-killer-is-jailed-for-28-years/>

Divisi Humas Polri. (2025, September 10). Sempat cekcok, begini kronologi pemuda mutilasi pacar di kos Surabaya. *Humas Polri*. <https://humas.polri.go.id/news/detail/2079792-semapat-cekcok-begini-kronologi-pemuda-mutilasi-pacar-di-kos-surabaya>

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>

- Faizah, N., Paskarini, I., & Rahayu, S. (2025). Mental Health Literacy and Mental Help-Seeking Intention among Female Healthcare Workers: A Cross-Sectional Study. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 14*(3), 943-954. <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30381>
- Falasifah, M., & Syafitri, D.U. (2022). Literasi kesehatan mental dan stigma masyarakat sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku, 5*(2), 159-173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Hedge, J. M., Sianko, N., & McDonnell, J. R. (2017). Professional help-seeking for adolescent dating violence in the rural south: The role of social support and informal help-seeking. *Violence Against Women, 23*(12), 1442-1461. <https://doi.org/10.1177/1077801216662342>
- Vika, i., erlanda, d. L., tiara, n. R., rachmalia, a. A., fina, f., & erik, a. I. (2023). Systematic Literature Review (SLR): Pengaruh model pembelajaran berbasis Problem Based Learning pada hasil belajar matematika. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ), 1*(5), 158-167. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i5.1962>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (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, 166*(4), 182-186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak. (2025, Januari 01). *Korban kekerasan*. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 27*(4), 393-405. <https://doi.org/10.1111/jpm.12593>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2025, Maret 07). *MENATA DATA, MENAJAMKAN ARAH: Refleksi Pendokumentasian Dan Tren Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan 2024*. Jakarta: Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arrah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>
- Lestari, P. P., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Bentuk Kekerasan dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak, 6*(1), 65-84. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.01.65-84>
- Murray, J. (2007). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling,*

- abusive dating relationship*. HarperCollins Publishers Inc.
- Natalie, H., Nurani, M.E., Salsabila, M.R., Mulia, I.P.P., Sinclair, M.D.H., Wijaya, R.N., Wardhani, P.A.P., & Rembulan, C.L. (2023). tahap identifikasi-tahap perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa jurusan non-kesehatan. *Psikodimensia*, 22(1), 54–65. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918>
- Nugroho, I.P., Tarigan, A.H.Z., & Fikri, M.Z. (2020). Peran literasi kesehatan mental terhadap intensitas perilaku pencarian pertolongan di kalangan anak jalanan kota Palembang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(2), 74. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i2.3528>
- Padilla-Medina, D. M., Williams, J. R., Ravi, K., Ombayo, B., & Black, B. M. (2022). Teen dating violence help-seeking intentions and behaviors among ethnically and racially diverse youth: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1063-1078. <https://doi.org/10.1177/1524838020985569>
- Pakerti, M.I., & Ariana, A.D. (2024). Hubungan literasi kesehatan mental dan stigma diri dengan intens mencari bantuan pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 309–322. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.758>
- Salim, D. E. C., Nurwati, R. N., & Taftazani, B. M. (2022). Memahami Dampak Dan Resiko Pengungkapan Anak Korban Kekerasan Seksual Understanding the Impact and Risk of Disclosure Child Victims of Sexual Violence. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 57. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.38891>
- Sari, A.R., & Sokang, Y.A. (2024). Intensi mencari bantuan kesehatan mental mahasiswa fakultas psikologi dominan pada pasangan. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4(3), 17502–17511. <https://doi.org/10.31004/inovatif.v4i3.12465>
- Solferino, N., & Tessitore, M.E. (2021). Jaringan manusia dan hubungan yang toksik. *Matematika*, 9(18), 1–9. <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Sy, V.R., Medellu, G.I.R., & Kusumawardhani, S.J. (2024). Peran regulasi emosi dalam perilaku mencari bantuan pada korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(2), 148-154. <https://doi.org/10.21009/jppp.132.08>
- Tisyara, M.K.A., & Valentina, T.D. (2024). Kekerasan dalam pacar yang dialami oleh perempuan: Sebuah kajian sastra. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.25696>
- Wahyuni, H. (2024). *Mengungkap fenomena kekerasan dalam pacaran*. Pamekasan: Alifba Media.