

## ***Help-Seeking Intention dan Self-Efficacy dalam Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa***

Betta Febryani Sitanggang  
betta.febryani@gmail.com

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

Jaka Santosa Sudagijono  
jaka\_s@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

**Abstrak**—Masalah kesehatan mental merupakan masalah umum yang terjadi pada kalangan mahasiswa. Perubahan psikologis dan sosial selama masa perkuliahan dapat menyebabkan individu rentan mengalami masalah kesehatan mental. Mencari bantuan sejak dini sebagai faktor protektif penting dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa tidak memiliki intensi mencari bantuan profesional ketika mereka membutuhkannya. *Self-efficacy* dapat berperan dalam terbentuknya *help-seeking intention*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* pada mahasiswa di Jawa Timur berusia 18-25 tahun dan pernah mengalami masalah psikologis. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala MHSIS (*Mental Help-Seeking Intention Scale*) dan skala SE-SMHC (*Self-Efficacy to Seek Mental Health Care*). Analisis data menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau-B*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental berkorelasi secara positif dengan *help-seeking intention* dengan nilai koefisien korelasi 0,459 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan kajian teori, hal ini disebabkan karena individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dan manfaat dalam mencari bantuan layanan kesehatan mental, akan berusaha mencari bantuan profesional untuk menyelesaikan permasalahan psikologis yang dialami.

**Kata kunci:** *help-seeking intention; self-efficacy; kesehatan mental; mahasiswa*

**Abstract**—*Mental health problems are common among college students. The existence of psychological and social changes that make it difficult for students to adjust during the lecture can cause individuals to become vulnerable to developing mental health problems. Help-seeking early as a protective factor is important to improve students' mental health and well-being, however most students do not seek professional help when needed. Self-efficacy can play a role in the formation of help-seeking intention so that it affects individual decisions to seek professional psychological help for their mental health problems. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy in seeking mental health care and help-seeking intention among undergraduate students. This research was conducted using purposive sampling on students in East Java aged 18-25 years who had experienced psychological distress. Data were collected using MHSIS (Mental Help-Seeking Intention Scale) and SE-SMHC (Self-Efficacy to Seek Mental Health Care) scale. The data analysis was performed using Kendall's Tau-B correlation test. The results showed that self-efficacy in seeking mental health care was positively correlated with help-seeking intention with a correlation coefficient of 0.459 and significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Based on theoretical studies, this is because individuals who have confidence in their abilities and benefits in seeking mental health service assistance, will try to seek professional help to resolve psychological problems experienced.*

**Keywords:** *help-seeking intention; self-efficacy; mental health; college students*

## Pendahuluan

Dewasa ini, masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan kesehatan global bagi negara berkembang maupun negara maju yang perlu mendapat perhatian lebih serta penanganan yang serius. Menurut World Health Organization (WHO), masalah kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi adalah depresi dan kecemasan. Depresi yang mengakibatkan bunuh diri menjadi penyumbang utama terjadinya kematian yaitu mencapai 800.000 kejadian setiap tahunnya dengan jumlah penderita depresi sebanyak 4,4% atau 322 juta orang di seluruh dunia dan sebanyak 3,6% atau 264 juta orang di seluruh dunia menderita kecemasan (WHO, 2017). Sementara itu, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala seperti kecemasan dan depresi terjadi peningkatan yang signifikan pada kalangan usia 15 tahun ke atas yaitu pada tahun 2013 sebesar 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018 dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Di provinsi Jawa Timur, prevalensi gangguan mental mencapai angka sebesar 2,2% penduduk dan berada di urutan keempat dari seluruh provinsi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI dalam Palupi, Ririanty & Nafikadini, 2019).

McLafferty dkk. (2017) mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental meningkat dan paling tinggi di kalangan mahasiswa pada periode usia dari 18 sampai 25 tahun dibandingkan pada tahap perkembangan kehidupan lainnya. Mahasiswa sesuai dengan tahap perkembangannya merupakan masa peralihan dari tahap perkembangan remaja menuju dewasa yang berada pada tahap *emerging adulthood* (Arnett dalam Santrock, 2019). Selama periode transisi ke masa dewasa ini, mahasiswa menghadapi tantangan-tantangan baru seperti membuat keputusan mandiri mengenai kehidupan dan studi mereka, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis di lingkungan baru serta berinteraksi dengan beragam orang baru (Hernández-Torrano dkk., 2020). Transisi kehidupan mahasiswa tersebut membutuhkan berbagai jenis penyesuaian terhadap perguruan tinggi dan dapat menjadi stresor yang menantang bagi kesehatan mental individu (Wiest & Treacy, 2019).

Cheng dkk. (2018) menemukan bahwa sekitar 50% mahasiswa selama masa kuliahnya memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan mental. Lebih lanjut, Hernández-Torrano dkk. (2020) menyebutkan masalah psikologis umum seperti depresi, kecemasan, dan stres meningkat sepanjang masa remaja dan mencapai puncaknya pada masa dewasa

awal sekitar usia 25 tahun yang menyebabkan mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental. Namun, tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa nyatanya diikuti dengan adanya keengganan yang kuat untuk mencari layanan kesehatan mental atau bantuan profesional (*help-seeking*). Sebuah penelitian yang dilakukan Suka dkk. (2016) menunjukkan bahwa adanya persepsi negatif mengenai keefektifan dari bantuan, kurangnya kesadaran akan sumber bantuan yang potensial serta kemauan untuk mengatasi masalah sendiri merupakan tiga alasan yang paling sering terjadi berkaitan dengan tidak adanya intensi individu untuk mencari bantuan.

Peneliti juga melakukan studi awal pada mahasiswa yang berusia 18 hingga 25 tahun menggunakan google form. Hasil menunjukkan dari 60 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 33 mahasiswa (55%) pernah mengalami masalah psikologis namun tidak mencari bantuan profesional dan lebih memilih bantuan dari orang terdekat seperti teman maupun keluarga. Hal ini tentunya mengkhawatirkan karena apabila mereka memiliki pengetahuan yang tidak memadai mengenai gangguan kesehatan mental, maka dukungan keluarga dan teman tidak dapat membantu atau bahkan berbahaya (Suka dkk., 2016). Hal sebaliknya terjadi

ketika individu mendapatkan bantuan dari sumber bantuan yang tepat, maka dapat berpotensi untuk mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental (Sanghvi & Mehrotra, 2021).

Intensi menurut Ajzen (2005) didefinisikan sebagai suatu keinginan atau niat yang dimiliki individu untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Sementara itu, Hammer dan Spiker (2018) mendefinisikan *help-seeking* sebagai perilaku individu yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari bantuan pada sumber profesional atau layanan kesehatan mental. Sehingga *help-seeking intention* dapat disimpulkan sebagai niat atau keinginan individu untuk mencari bantuan profesional dengan tujuan menyelesaikan permasalahan psikologis yang sedang dialami. Mencari bantuan (*help-seeking*) dari sumber formal menjadi hal yang penting dilakukan bagi mahasiswa, khususnya mereka yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri karena dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai risiko problem mental, termasuk risiko untuk bunuh diri (Rickwood dkk., 2005).

Rickwood dkk. (2005) menemukan bahwa keyakinan mengenai pencarian bantuan psikologis profesional merupakan faktor yang memengaruhi *help-seeking intention* seseorang. Moore dkk. (2015) menjelaskan bahwa *self-efficacy* dalam mencari bantuan menentukan bagaimana

individu memotivasi diri mereka sendiri untuk mencari bantuan layanan kesehatan mental, serta bagaimana mereka berpikir mengenai diri mereka sendiri sebagai individu yang mengalami masalah dan membutuhkan bantuan dari tenaga profesional. Sebagaimana dikatakan oleh Lim dkk. (2011) bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor dari intensi mencari bantuan di mana berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan mereka dan bahwa mereka memiliki sumber daya untuk melakukannya sehingga berniat untuk terlibat dalam pencarian bantuan (*help-seeking*). Didukung dengan hasil penelitian Cannon (2019) menemukan bahwa individu akan lebih mungkin untuk mencari bantuan ketika merasa adanya manfaat dari pencarian bantuan tersebut, merasa yakin akan kemampuannya untuk mencari bantuan serta yakin mampu menyelesaikan beberapa hambatan yang dapat mencegah mereka dari proses mencari bantuan tersebut. Sejalan dengan penelitian tersebut, Olivari dan Guzmán-González (2017) menyatakan individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki intensi lebih besar untuk mencari bantuan terkait masalah stres, kecemasan, depresi, bunuh diri, penyalahgunaan zat, psikosis dan penyakit kronis. Adanya manfaat dari mencari bantuan (*help-seeking*) dan merasa bahwa dirinya rentan terhadap masalah kesehatan

mental akan menyebabkan individu cenderung mencari bantuan profesional untuk masalah tersebut dibandingkan dengan individu yang merasakan manfaat rendah serta banyaknya hambatan untuk mencari bantuan (O'Connor dkk., 2014).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *help-seeking intention* karena penelitian terkait *help-seeking intention* belum banyak ditemukan, khususnya terkait hubungannya dengan *self-efficacy*. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa.

### **Metode Penelitian**

**Partisipan.** Partisipan pada penelitian ini berjumlah 116 orang yang merupakan mahasiswa aktif berusia antara 18-25 tahun yang berkuliah di perguruan tinggi di Jawa Timur serta pernah mengalami masalah psikologis. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas tujuan dan pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan karena peneliti memiliki

kriteria sendiri yang telah ditetapkan sebelumnya agar data yang diperoleh dapat lebih representatif.

**Alat Ukur Penelitian.** Penelitian ini menggunakan skala *Mental Help-Seeking Intention* (MHSIS) yang dikembangkan oleh Hammer dan Spiker (2018) untuk mengukur intensi individu dalam mencari bantuan profesional apabila mengalami masalah kesehatan mental. Pada skala MHSIS terdiri dari 3 item pernyataan yang semuanya bersifat *favorable*. Skala MHSIS menggunakan skala 1 sampai 7 di mana skor 1 untuk pilihan jawaban “sangat tidak setuju”, dan skor 7 untuk pilihan jawaban “sangat setuju”. Reliabilitas pada skala MHSIS menghasilkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,936 ( $p > 0,7$ ) yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel. Pada uji validitas untuk skala MHSIS diperoleh nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,824 hingga 0,906.

Skala *Self-Efficacy to Seek Mental Health Care Scale* (SE-SMHC) disusun oleh Moore dkk. (2015) untuk mengukur keyakinan individu akan kemampuan mereka dalam mencari bantuan layanan kesehatan mental. Pada skala SE-SMHC terdapat 9 item pernyataan yang semuanya bersifat *favorable* dengan 10 pilihan jawaban di mana skor 1 berarti “teramat tidak yakin” dan skor 10 berarti “teramat yakin”. Reliabilitas pada skala SE-SMHC

menghasilkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,926 ( $p > 0,7$ ) yang menunjukkan bahwa alat ukur ini juga reliabel. Pada uji validitas untuk skala SE-SMHC diperoleh nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,536 hingga 0,835.

**Teknik Analisis Data.** Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik parametrik *Pearson Product Moment*. *Pearson Product Moment* adalah suatu teknik analisis data yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Bila salah satu dari uji asumsi tidak terpenuhi, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik non-parametrik *Kendall's Tau-B*. Penelitian ini dilakukan dengan variabel *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental sebagai variabel independen dan *help-seeking intention* sebagai variabel dependen. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu pada data yang diperoleh melalui program SPSS 16.0 *for windows*.

Uji asumsi yang digunakan yakni uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas adalah analisis data yang dilakukan guna mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Syarat uji normalitas adalah data dapat dikatakan memenuhi uji normalitas bila nilai  $p > 0,05$ . Namun bila

nilai  $p < 0.05$ , maka data dapat dikatakan tidak memenuhi uji normalitas. Uji linearitas adalah analisis data yang dilakukan guna mengetahui apakah kedua data pada variabel bebas dan variabel tergantung tersebut bersifat linear atau membentuk satu garis linear atau tidak. Syarat uji linearitas atau data dapat dikatakan memenuhi uji linearitas bila nilai  $p < 0,05$ . Namun bila nilai  $p > 0,05$ , maka data dapat dikatakan tidak memenuhi uji linearitas.

### Hasil Penelitian

Peneliti melakukan uji asumsi sebelum melakukan pengujian hipotesis. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*. Hasil uji asumsi normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* yaitu pada variabel *help-seeking intention* menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan pada variabel *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel tidak terdistribusi normal. Hasil uji linearitas ditunjukkan melalui tabel ANOVA dengan melihat nilai signifikansi pada bagian *linearity* dan diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti

hubungan antara variabel X dan variabel Y bersifat linear.

Penghitungan uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistika non-parametrik *Kendall's Tau-B* dikarenakan kedua variabel tidak memenuhi uji normalitas, namun memenuhi uji linearitas. Pada hasil uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kedua variabel sebesar 0,459 dengan nilai sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya  $H_0$  (hipotesis nol) ditolak dan  $H_a$  (hipotesis alternatif) diterima karena nilai signifikansi  $< 0,05$ . Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan niat untuk mencari bantuan layanan kesehatan mental (*help-seeking intention*) pada mahasiswa dengan arah hubungan yang positif. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin tinggi pula *help-seeking intention* untuk mengatasi masalah-masalah mental yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dalam mencari bantuan layanan kesehatan maka semakin rendah pula *help-seeking intention* untuk mengatasi masalah-masalah mental yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hasil korelasi antar variabel pada aspek *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental (*confidence in knowledge* dan *confidence in coping*) dengan variabel *help-seeking intention* menunjukkan bahwa

aspek *confidence in knowledge* memiliki keterkaitan dengan variabel *help-seeking intention* sebesar  $r = 0,62$  ( $p < 0,05$ ). Korelasi antara aspek *confidence in knowledge* dan variabel *help-seeking intention* tergolong besar, karena nilai koefisien korelasi berada di antara 0,50 hingga 1 (Cohen dalam Pallant, 2007). Pada aspek *confidence in coping* juga terlihat adanya keterkaitan dengan variabel *help-seeking intention* ( $r = 0,57$ ;  $p < 0,05$ ). Korelasi antara aspek *confidence in coping* dan variabel *help-seeking intention* juga tergolong besar, karena nilai koefisien korelasi berada di antara 0,50 hingga 1. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi aspek-aspek dari *self-efficacy* dalam mencari bantuan layanan kesehatan mental maka semakin tinggi pula *help-seeking intention*, di mana aspek *confidence in knowledge* memiliki korelasi paling kuat dengan *help-seeking intention*

pada mahasiswa. Sumbangan efektif dari kedua variabel pada penelitian ini yaitu sebesar 0,459. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dapat menjelaskan variabel *help-seeking intention* pada mahasiswa sebesar 21%, sementara 79% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor pembentuk yang lain.

### Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini didukung pula oleh hasil tabulasi silang bahwa mahasiswa dengan tingkat *help-seeking intention* yang sangat tinggi memiliki tingkat *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental yang tinggi pula.

**Tabel 1. Tabulasi Silang *Help-seeking Intention* dan *Self-efficacy* Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental**

<i>Self-efficacy</i> Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental	<i>Help-seeking Intention</i>											
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Sangat Rendah</b>	3	2,6	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2,6
<b>Rendah</b>	4	3,4	5	4,3	0	0	1	0,9	0	0	10	8,6
<b>Sedang</b>	2	1,7	4	3,4	8	6,9	11	9,5	5	4,3	30	25,9
<b>Tinggi</b>	3	2,6	2	1,7	13	11,2	17	14,7	16	13,8	51	44
<b>Sangat Tinggi</b>	0	0	1	0,9	1	0,9	5	4,3	15	12,9	22	19
<b>Total</b>	12	10,3	12	10,3	22	19	34	29,3	36	31	116	100

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil data beserta pembahasan yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Kekuatan korelasi antara kedua variabel tergolong sedang. Arah hubungan yang positif ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental, maka semakin tinggi pula *help-seeking intention* yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental, maka semakin rendah pula *help-seeking intention* yang dimiliki oleh mahasiswa.

**Saran.** Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian. *Pertama*, bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih memahami dan mulai menyadari bahwa mencari bantuan profesional penting dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Maka dari itu, mahasiswa dapat melakukan upaya untuk meningkatkan *self-efficacy* dengan tetap menjalin relasi yang sehat bersama orang terdekat mereka serta memperluas informasi mengenai pencarian bantuan layanan kesehatan mental atau profesional untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi. *Kedua*, bagi universitas di Jawa Timur, diharapkan

dapat mengembangkan sebuah program bagi mahasiswa kedepannya agar mampu mempertahankan *self-efficacy* mencari bantuan layanan kesehatan mental dengan cara mempromosikan kesadaran akan kesehatan mental dan pencarian bantuan melalui kegiatan seperti pelatihan atau seminar, menyediakan layanan konseling kepada mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi permasalahan yang dialami. *Ketiga*, bagi orang tua, diharapkan dapat lebih memberikan dukungan sosial (emosional, instrumental, penghargaan, dan informasi) pada mahasiswa agar mampu memiliki keyakinan untuk memperoleh bantuan yang dibutuhkan sesuai dengan permasalahan yang dimiliki. *Keempat*, bagi praktisi kesehatan mental, diharapkan dapat meningkatkan informasi mengenai pencarian bantuan psikologis terkait tempat mencari bantuan, terapi beserta manfaat yang akan diperoleh dalam memberikan rasa kepercayaan akan profesionalitas bantuan yang diberikan. Hal tersebut bertujuan untuk mendorong para mahasiswa agar mampu memiliki keyakinan terhadap bantuan profesional kesehatan mental sehingga termotivasi mencari bantuan untuk mengatasi masalah psikologis mereka. *Kelima*, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjangkau dan memperluas populasi penelitian dengan



jumlah yang lebih besar agar hasil yang didapatkan dapat lebih luas serta representatif. Peneliti juga menyarankan agar pada penelitian selanjutnya dapat lebih mengetahui adanya faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *help-seeking intention* selain *self-efficacy* seperti misalnya dukungan sosial, status ekonomi, dan pengalaman mencari bantuan untuk memperdalam kajian.

### Daftar Pustaka

- Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting *help-seeking* behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personallity and behavior 2<sup>nd</sup> Edition*. Open University Press.
- Andersson, L. M. C., Moore, C. D., Hensing, G., Krantz, G., & Staland-Nyman, C. (2014). General *self-efficacy* and its relationship to self-reported mental illness and barriers to care: A general population study. *Community Mental Health Journal*, 50(6), 721–728. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9722-y>
- Bundock, K., Chan, C., & Hewitt, O. (2020). Adolescents' *help-seeking* behavior and intentions following adolescent dating violence: A systematic review. *Trauma, Violence, and Abuse*, 21(2), 350–366. <https://doi.org/10.1177/1524838018770412>
- Cannon, K. T. (2019). *If we build it, will they come? Mental health literacy, the health belief model, and help-seeking intentions* (Doctoral Dissertation). [https://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/201773/CannonK\\_2019-3\\_BODY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/201773/CannonK_2019-3_BODY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Florer, K. J. (2015). *The impact of self-efficacy, stigma, subjective distress, and practical factors affecting clients' intent to "no-show"* (Iowa State University). In Graduate Theses and Dissertations. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/14306>
- Hammer, J. H., & Spiker, D. A. (2018). Dimensionality, reliability, and predictive evidence of validity for

- three *help-seeking* intention instruments: ISCI, GHSQ, and MHSIS. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 394–401. <https://doi.org/10.1037/cou0000256>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, J. E., & Zane, N. (2016). *Help-seeking* intentions among asian american and white american students in psychological distress: Application of the health belief model. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(3), 311–321. <https://doi.org/10.1037/cdp0000056>
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' *help-seeking* intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163–170. <https://doi.org/10.1037/a0037118>
- Li, X. Y., Liu, Q., Chen, P., Ruan, J., Gong, X., Luo, D., ... Yang, B. X. (2022). Predictors of professional *help-seeking* intention toward depression among community-dwelling populations: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801231>
- Lim, S., Xue, L., Yen, C. C., Chang, L., Chan, H. C., Tai, B. C., ... Choolani, M. (2011). A study on Singaporean women's acceptance of using mobile phones to seek health information. *International Journal of Medical Informatics*, 80(12), 189–202. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2011.08.007>
- Mak, H. W., & Davis, J. M. (2013). The application of the theory of planned behavior to *help-seeking* intention in a Chinese society. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1501–1515. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0792-x>
- Martínez-Hernández, A., DiGiacomo, S. M., Carceller-Maicas, N., Correa-Urquiza, M., & Martorell-Poveda, M. A. (2014). Non-professional-*help-seeking* among young people with depression: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-124>
- McLafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E.,

- Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., ... O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE*, *12*(12), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>
- Mlyakado, B. P., & Li, J. C. M. (2021). Explaining the *help-seeking* intentions of adolescents subject to sexual exploitation in Tanzania: An application of the theory of planned behavior. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/08862605211023494>
- Moore, C. D., Schofield, C., van Rooyen, D. R. M., & Andersson, L. M. C. (2015). Development and preliminary validation of a scale to measure *self-efficacy* in seeking mental health care (SE-SMHC). *SpringerPlus*, *4*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1109-1>
- Niegocki, K. L., & Ægisdóttir, S. (2019). College students' coping and psychological *help-seeking* attitudes and intentions. *Journal of Mental Health Counseling*, *41*(2), 144–157. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.2.04>
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health *help-seeking* behaviour: A study based on the health belief model. *Journal of Advanced Nursing*, *70*(11), 2577–2587. <https://doi.org/10.1111/jan.12423>
- Olivari, C., & Guzmán-González, M. (2017). Validation of the general *help-seeking* questionnaire for mental health problems in adolescents. *Revista Chilena de Pediatría*, *88*(3), 324–331. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062017000300003>
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows (third edition)*. Mc-Graw Hill Education.
- Palupi, D. N., Ririanty, M., & Nafikadini, I. (2019). Karakteristik keluarga ODGJ dan kepesertaan JKN hubungannya dengan tindakan pencarian pengobatan bagi ODGJ. *Jurnal Kesehatan*, *7*(2), 82–92. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.81>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's *help-seeking* for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- 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), 35–39. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Rüsch, N., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Rodgers, S., Corrigan, P. W., & Rössler, W. (2014). Shame, perceived knowledge and satisfaction associated with mental health as predictors of attitude patterns towards *help-seeking*. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 23(2), 177–187. <https://doi.org/10.1017/S204579601300036X>
- Sanghvi, P. B., & Mehrotra, S. (2021). *Help-seeking* for mental health concerns: review of Indian research and emergent insights. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/jhr-02-2020-0040>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development 17<sup>th</sup> Edition*. McGraw-Hill Education.
- Suka, M., Yamauchi, T., & Sugimori, H. (2016). *Help-seeking* intentions for early signs of mental illness and their associated factors: Comparison across four kinds of health problems. *BMC Public Health*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2998-9>
- Topkaya, N. (2015). Factors influencing psychological help seeking in adults: A qualitative study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 21–31. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.1.2094>
- Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2016). *Help-seeking* behaviours, barriers to care and *self-efficacy* for seeking mental health care: a population-based study in Rwanda. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(1), 81–92. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1130-2>
- Wiest, L. R., & Treacy, A. C. (2019). Faculty preparation to work with college students with mental health issues. *Educational Research: Theory and Practice*, 30(1), 46–50.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization.
- Yap, Marie B.H., Wright, A., & Jorm, A. F. (2011). The influence of stigma on young people's *help-seeking* intentions and beliefs about the helpfulness of various sources of help. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(12), 1257–1265. <https://doi.org/10.1007/s00127-010-0300-5>
- Yap, Marie Bee Hui, Reavley, N., & Jorm, A. F. (2013). Where would young people seek help for mental disorders and what stops them? Findings from

an Australian national survey.  
*Journal of Affective Disorders*,  
147(1–3), 255–261.  
[https://doi.org/10.1016/j.jad](https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.014)  
.2012.11.014

Yeshanew, B., Belete, A., & Necho, M.  
(2020). *Help-seeking* intention and  
associated factors towards mental  
illness among residents of Mertule  
Mariam town, East Gojam Zone,  
Amhara Region, Ethiopia: A mixed-  
method study. *Annals of General  
Psychiatry*, 19(1), 1–11. [https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-](https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y)  
y

Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, H. M.,  
Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. Y.  
(2015). Mental health *help-seeking*  
intentions and preferences of rural  
Chinese adults. *PLoS ONE*, 10(11),  
1–16. [https://doi.org/10.1371/journal.](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141889)  
pone.0141889

Zochil, M. L., & Thorsteinsson, E. B.  
(2018). Exploring poor sleep, mental  
health, and *help-seeking* intention in  
university students. *Australian  
Journal of Psychology*, 70(1), 41–47.  
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12160>