

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PERILAKU *HELP-SEEKING* PADA LAKI-LAKI

Virgiata Adzani Susanto & Tri Kurniati Ambarini*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Corresponding e-mail: *virgiata.adzani.susanto-2022@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* pada laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan penelitian berjumlah 123 laki-laki yang memiliki rentang usia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan meliputi Skala Dukungan Teman Sebaya yang diadaptasi oleh Ramadhani (2024) dan Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ) yang diadaptasi oleh Daud (2024). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan *software* Jamovi versi 2.3.28. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak berkorelasi dengan perilaku *help-seeking* pada laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai korelasi (r) 0,076 dengan nilai signifikansi (p) 0,201.

Kata kunci: dukungan teman sebaya, perilaku *help-seeking*, laki-laki

ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between peer support and help-seeking behavior among males. The research employed a quantitative approach using a survey method. The participants consisted of 123 males aged between 18 and 25 years. The instruments used in this study were the Peer Support Scale adapted by Ramadhani (2024) and the Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ) adapted by Daud (2024). Data were analyzed using Spearman's rho correlation test with the assistance of Jamovi software version 2.3.28. The results indicated that peer support was not significantly correlated with help-seeking behavior among males aged 18–25 years, as evidenced by a correlation coefficient (r) of 0.076 and a significance value (p) of 0.201.

Keywords: peer support, help-seeking behavior, men

PENDAHULUAN

Secara global, pada tahun 2021 tingkat bunuh diri pada laki-laki tercatat 2,2 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan (WHO, 2025). Sementara pada gangguan tertentu seperti skizofrenia, tercatat 7,9 juta pada laki-laki dan 6,9 juta pada perempuan (Fan dkk., 2025). Selain itu, di Australia 76,5% kematian akibat bunuh diri dilaporkan terjadi pada laki-laki (Australian Bureau of Statistics, 2024). Selain itu, pada tingkat nasional, World Bank (2021) menyatakan bahwa tingkat bunuh diri laki-laki di Indonesia mencapai 1,5 per 100.000 populasi. Sejalan dengan Kurniawan & Sudagijono (2021) yang meneliti pada sampel laki-laki berusia 13-17 tahun menunjukkan bahwa 25,9% responden pernah berpikiran untuk bunuh diri dan 7,4% responden pernah melakukan percobaan bunuh diri. Tidak hanya itu, berdasarkan data SRS 2018 dan registrasi data kematian 2020 (dalam Onie dkk., 2024), laki-laki memiliki rasio bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, yaitu sebesar 1:2,11.

Tekanan psikologis juga mulai muncul pada individu dengan rentang usia 18-25 tahun. Hal tersebut ditunjukkan bahwa 75% gangguan mental terjadi pada usia 24 tahun dan berbagai faktor resiko gangguan jiwa mulai muncul sebelum individu berusia 25 tahun (Fusar-Poli, 2019). Individu pada rentang usia 18-25 tahun berada pada fase *emerging adulthood* yang memiliki berbagai tekanan psikologis. Pada fase ini, individu berada dalam periode dimana mereka tidak lagi termasuk ke dalam fase *adolescence*, namun juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Selain itu, individu pada fase ini sedang mengalami eksplorasi identitas diri dalam aspek asmara, pemilihan karir, dan cara pandang terhadap dunia (Arnett, 2000). Sejalan dengan itu, individu juga ditekan oleh ketidakstabilan dari berbagai aspek tersebut selama berada di fase ini (Levinson, 1978). Tekanan yang terus meningkat cenderung dapat menimbulkan permasalahan psikologis.

Kondisi tersebut menekankan pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan mental pada laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun, termasuk dukungan yang mendorong individu dalam mengenali gejala awal untuk melakukan tindakan adaptif. Salah satu tindakan adaptif yang dapat dilakukan ketika individu sedang mengalami permasalahan psikologis adalah perilaku *help-seeking* (Meriana, 2025). Perilaku *help-seeking* sendiri merujuk pada upaya yang dilakukan guna menangani permasalahan kesehatan mental melalui dukungan eksternal (Rickwood & Thomas, 2012). Dalam praktiknya, *help-seeking* mencakup upaya aktif dalam memperoleh informasi, nasihat, perawatan, pemahaman, dan dukungan dari orang lain (Rickwood dkk., 2005). Meskipun demikian, hanya sebagian individu yang menjalankan perilaku *help-seeking* sebagai salah satu strategi adaptif.

Laki-laki cenderung enggan melakukan perilaku *help-seeking*, karena mereka yang mengungkapkan perasaan dianggap tidak maskulin dan lemah (Hapsari & Karjoso, 2023). Tidak hanya itu, perilaku *help-seeking* juga sering dikaitkan dengan sifat feminin (Seidler dkk., 2016). Adanya peran gender antara laki-laki dan perempuan berpotensi menjadi penghambat perilaku *help-seeking* pada laki-laki (Koutra, Pantelaiou, & Mavroeides, 2023). Pandangan tersebut cenderung mendorong laki-laki untuk memendam perasaan dan tidak bercerita terkait permasalahan yang dialaminya karena takut dianggap sebagai individu yang lemah.

Laki-laki kerap dilihat sebagai individu yang enggan meminta saran ketika mengalami kesulitan, merasa sulit terbuka kepada keluarga maupun teman, serta menghindari bantuan profesional terkait kesehatan mental (Addis & Mahalik, 2003). Tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik cenderung dilampiaskan melalui perilaku agresif maupun penyalahgunaan zat terlarang (Addis, 2008; Levant, 1992; Mahalik., 2003; Real, 1997, sebagaimana dikutip dalam Call & Shafer, 2018). Sejalan dengan itu, O’Gorman dkk. (2022) menyatakan bahwa adanya stigma gender mendorong laki-laki untuk melakukan strategi koping yang kurang efektif, seperti penyalahgunaan zat, penyangkalan terhadap sumber stres, menyerah ketika dihadapkan pada stresor, serta mengalihkan pikiran untuk menghindari beban psikologis.

Kesulitan laki-laki dalam mengekspresikan emosi tidak hanya tampak pada strategi koping maladaptif, tetapi juga tercermin dalam fenomena sosial yang terjadi di masyarakat. Hal tersebut tercermin dari fenomena “laki-laki tidak bercerita” yang sempat marak dibicarakan di media sosial (Aspirasi Online, 2025). Meskipun kerap dipandang sebagai hal yang lucu, fenomena ini berkaitan erat dengan stigma masyarakat terhadap laki-laki dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Jika perspektif tersebut terus dibiarkan, kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis laki-laki (Khairunnisa, 2025). Kondisi ini memperlihatkan pentingnya dukungan dari lingkungan sosial untuk mendorong laki-laki mengetahui permasalahan psikologis yang dialami dan berani mengambil langkah adaptif, salah satunya melalui perilaku *help-seeking*.

Perilaku *help-seeking* terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendorong individu dalam mencari bantuan. Salah satu faktor yang berperan adalah sikap terhadap perilaku *help-seeking*, dimana sikap positif dapat meningkatkan kemungkinan seseorang melakukan perilaku *help-seeking*, terutama ketika individu telah memiliki pengalaman positif sebelumnya terhadap layanan kesehatan mental. Selain itu, pengetahuan kesehatan mental juga menjadi faktor penting yang mendorong individu dalam melakukan perilaku *help-seeking*. Dimana tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan yang lebih besar untuk mencari bantuan (Eigenhuis dkk., 2021). Meskipun demikian, kedua faktor tersebut muncul karena terbentuk dari lingkungan sosialnya. Jika dibandingkan dengan kedua faktor intrapersonal tersebut, faktor interpersonal cenderung lebih kontekstual karena lingkungan sosial langsung terlibat dalam memengaruhi keputusan individu untuk mencari bantuan. Sejalan dengan itu, perilaku *help-seeking* memang bergantung pada keterlibatan orang lain, sehingga perilaku tersebut sering dikaitkan dengan hubungan sosial dan keterampilan interpersonal (Rickwood dkk., 2005).

Dukungan dari lingkungan sekitar dapat diperoleh melalui berbagai sumber yang memfasilitasi *help-seeking*. Umumnya, dukungan tersebut dapat berasal dari layanan formal dan informal. *Help-seeking* formal diperoleh melalui layanan profesional dan *help-seeking* informal yang berasal dari teman dan keluarga (Rickwood & Thomas, 2012). Faktanya, sumber informal cenderung menjadi titik awal individu ketika mencari bantuan (Barker, 2007). Dengan demikian, dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya teman sebaya, berpotensi menjadi salah satu faktor penting bagi seseorang untuk bercerita terkait permasalahan psikologis yang dialami serta meningkatkan kemungkinan melakukan perilaku *help-seeking* lebih lanjut.

Dalam upaya melakukan perilaku *help-seeking*, dukungan teman sebaya memiliki peran yang penting. Individu yang berbincang dengan teman mengenai permasalahan yang dialami juga sebagai bentuk awal dari perilaku *help-seeking* karena dapat membangun kesadaran serta rasa percaya diri untuk melanjutkan ke tahap bantuan psikologis profesional jika diperlukan (McCabe., 2024). Sejalan dengan itu, Munira dkk. (2023) menemukan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya cenderung merasa nyaman, aman, dan terdorong untuk melakukan perilaku *help-seeking*. Temuan ini menegaskan bahwa 10 teman berperan penting dalam proses awal individu dalam mencari bantuan. Selain peran tersebut, interaksi seperti berbagi cerita dapat secara efektif menurunkan tingkat stres (Khairunnisa, 2025). Dengan demikian, terlihat bahwa teman sebaya dapat berperan sebagai motivator awal yang mendorong individu untuk mencari bantuan secara profesional

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kuesioner untuk pengumpulan data. Peneliti mengumpulkan data pada satu waktu menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* kepada laki-laki yang memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner disebarkan melalui berbagai media sosial agar partisipan dapat mengisi kuesioner dalam bentuk *self-report*. Kuesioner berisi *informed consent*, nama atau inisial, jenis kelamin, usia, domisili, status pendidikan saat ini, serta pertanyaan atau pernyataan yang telah tersusun dengan sistematis.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Teknik ini menekankan pada pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan dalam berpartisipasi. Kriteria partisipan dalam penelitian ini merupakan laki-laki berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Indonesia. Jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *software* versi 3.1.9.7 dengan effect size atau $r = 0,30$, level signifikansi atau $\alpha = 0,05$, dan nilai statistical power atau $(1-\beta) = 0,95$. Dengan demikian, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 115 orang.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel dukungan teman sebaya dengan menggunakan skala Dukungan Teman Sebaya yang diadaptasi oleh Ramadhani (2024). Skala ini terdiri dari 33 item yang dinilai menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (ragu-ragu), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju). Alat ukur ini terdiri dari 3 aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Uji validitas pada skala ini menggunakan Content Validity Index (CVI) yang menunjukkan 6 item yang perlu diperbaiki, yaitu item nomor 23, 26, 30, 31, 32, dan 33. Skor keseluruhan dari proses CVI skala dukungan teman sebaya adalah 0,99 dari 1 yang menandakan bahwa alat ukur dukungan teman sebaya memiliki validitas isi yang sangat baik. Sedangkan reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,984.

Pada variabel Perilaku *Help-Seeking* menggunakan skala *Actual Help Seeking Questionnaire* (AHSQ) yang diadaptasi oleh Daud (2024). Skala ini terdiri dari 12 item dan menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Alat ukur ini memiliki 4 subskala, yaitu *informal source of help*, *formal source of help*, *self-help*, dan *no-help*. Uji validitas pada skala ini menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA), namun terdapat 2 item dengan nilai T-value < 1,96. Dengan demikian, hanya 10 item yang digunakan dalam skala perilaku help-seeking. Sedangkan reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,761.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji deskriptif, uji korelasi data demografis, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai *mean*, *median*, standar deviasi, *minimum*, *maximum*, *skewness*, dan *kurtosis*. Selain itu, uji korelasi data demografis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat variabel demografis yang berkorelasi dengan perilaku *help-seeking*. Sedangkan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan uji normalitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking*. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *software* Jamovi 2.3.28.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki *mean* sebesar 135, *median* = 137, standar deviasi = 21,0, *minimum* = 33, *maximum* = 165, *skewness* = -1,98, dan *kurtosis* = 0,433. Sedangkan variabel perilaku *help-seeking* memiliki *mean* = 18,9, *median* = 18, standar deviasi = 4,74, *minimum* = 11, *maximum* = 40, *skewness* = 2,12, dan *kurtosis* = 7,76.

Hasil uji korelasi demografis tidak berkorelasi dengan perilaku *help-seeking*. Hal tersebut diperlihatkan pada nilai $p > 0,05$, sedangkan variabel akan dinyatakan berkorelasi ketika nilai $p < 0,05$. Sedangkan asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* tidak berdistribusi normal karena $p = 0,025$ ($p < 0,05$). Selanjutnya, uji linearitas memperlihatkan bahwa data membentuk garis dari kiri atas dan mengarah sedikit ke kanan bawah. Hal tersebut menandakan adanya hubungan linear negatif yang sangat lemah antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking*.

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,201 yang tidak memenuhi syarat $p < 0,05$. Sementara itu, dukungan teman sebaya menunjukkan korelasi positif yang sangat lemah terhadap perilaku *help-seeking* dengan nilai *spearman's rho* sebesar 0,076. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya, tidak secara signifikan berkaitan dengan perilaku *help-seeking* dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking*. Nilai *spearman's rho* juga menunjukkan ukuran *effect size* yang sangat kecil, sehingga hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* dapat dikatakan sangat lemah.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* pada laki-laki. Hasil uji korelasi *Spearman's rho* pada sampel penelitian ini memperlihatkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* ($p = 0,201$). Hasil analisis penelitian ini bertentangan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dapat mendorong individu dalam mencari bantuan dan kurangnya dukungan teman sebaya dapat menghambat individu dalam mencari bantuan (Addis & Mahalik, 2003; Rickwood dkk., 2005; Jabeen dkk., 2025).

Perbedaan temuan ini menggambarkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* tidak selalu bersifat langsung. Kemungkinan terdapat faktor lain yang memengaruhi, seperti tingkat literasi kesehatan mental, norma budaya, serta bentuk dukungan yang diberikan (Pakerti & Ariana, 2024; Khoirunnisha & Sriati, 2025). Selain itu, dukungan teman sebaya yang bersifat informal cenderung tidak secara langsung mendorong individu untuk mencari bantuan profesional (Lynch dkk., 2023).

Hasil uji korelasi yang tidak signifikan dapat dipahami melalui keterbatasan bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh teman sebaya pada usia 18-25 tahun di fase *emerging adulthood*. Pada dasarnya, dukungan teman sebaya mencakup tiga aspek, yaitu dukungan emosional, informasional, dan instrumental (Solomon, 2004). Pada fase *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun), teman sebaya umumnya berada pada fase perkembangan yang sama, sehingga memiliki keterbatasan dalam memberikan dukungan. Salah satunya merupakan dukungan finansial, karena banyak individu pada fase *emerging adulthood* yang masih diberi dukungan finansial oleh orang tua (Vosylis dkk., 2025).

Preferensi dan persepsi individu juga cenderung memengaruhi individu dalam melakukan perilaku *help-seeking*. Terkadang individu hanya ingin mendapatkan dukungan teman sebaya yang bersifat emosional, sehingga tidak diarahkan untuk mencari bantuan profesional (Alleyne-Green dkk., 2015). Dalam kondisi tersebut, bantuan profesional cenderung dianggap sebagai pilihan terakhir yang akan dilakukan ketika dukungan informal dianggap tidak efektif. Situasi tersebut dapat dipahami melalui perbedaan preferensi individu dalam memilih sumber bantuan (Garrett dkk., 2025). Selain itu, laki-laki juga memiliki kecenderungan untuk memendam permasalahan, menahan emosi yang dirasakan, serta sulit menjadi terbuka kepada orang lain (Mubashir & Salahuddin, 2025).

Meskipun tidak ada korelasi antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking*, individu memiliki kemungkinan faktor protektif lainnya untuk melakukan perilaku *help-seeking*. Salah satu faktor protektif yang dapat mendorong perilaku *help-seeking* pada individu adalah tingkat literasi kesehatan mental. Dimana literasi kesehatan mental dapat menurunkan stigma diri dan meningkatkan intensi maupun perilaku mencari bantuan pada individu (Pakerti & Ariana, 2024). Hal ini didukung oleh Almanasef (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi individu dalam melakukan *help-seeking* ketika sedang menghadapi permasalahan psikologis adalah literasi kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan perilaku *help-seeking* pada laki-laki.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk untuk meneliti variabel lain yang kemungkinan memiliki keterkaitan dengan perilaku *help-seeking* pada populasi ini, melakukan uji validitas ulang pada konteks dan populasi penelitian yang diteliti untuk memastikan bahwa setiap item dalam alat ukur tetap relevan dengan populasi, dan memperluas cakupan wilayah pengambilan data dengan melibatkan responden dari berbagai daerah agar memperoleh karakteristik data yang beragam, baik dari segi sosial, budaya, maupun akses terhadap layanan kesehatan mental. Dengan demikian, sampel diharapkan dapat lebih representatif untuk menjelaskan perilaku *help-seeking* pada laki-laki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Tri Kurniati Ambarini, M.psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing peneliti, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Virgiata Adzani Susanto dan Tri Kurniati Ambarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya artikel ilmiah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *The American psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5>
- Alleyne-Green, B., Fernandes, G., & Clark, T. T. (2015). Help-seeking Behaviors Among a Sample of Urban Adolescents with a History of Dating Violence and Suicide Ideations. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17450128.2014.945629>
- 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>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Aspirasi Online. (2025, Juli). Laki-Laki Tidak Bercerita: Langgengnya Norma Masyarakat yang Membungkam Emosi Laki-Laki. *Aspirasionline.com*. <https://www.aspirasionline.com/2025/07/laki-laki-tidak-berceritalanggengnya-norma-masyarakat-yang-membungkam-emosi-laki-laki/>
- Australian Bureau of Statistics. (2024). Causes of Death, Australia. ABS. <https://www.abs.gov.au/statistics/health/causes-death/causes-deathaustralia/latest-release>

- Barker, G. (2007). Adolescents, Social Support and Help-Seeking Behaviour Consultation with Recommendations for Action. World Health Organisation, 1–64. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43778>
- Call, J. B., & Shafer, K. (2018). Gendered Manifestations of Depression and Help Seeking Among Men. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 41– 51. <https://doi.org/10.1177/1557988315623993>
- Daud, S. A. (2024). Pengaruh Public Stigma, Self-Stigma, dan Mental Health Literacy terhadap Help-Seeking Behavior Mahasiswa (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M., & van Balkom, A. J. L. M. (2021). Facilitating Factors and Barriers in Help-Seeking Behaviour in Adolescents and Young Adults with Depressive Symptoms: A qualitative study. *PLOS ONE*, 16(3), e0247516. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247516>
- Fan, Y., Fan, A., Yang, Z., & Fan, D. (2025). Global Burden of Mental Disorders in 204 Countries and Territories, 1990–2021: results from the global burden of disease study 2021. *BMC psychiatry*, 25(1), 486.
- Fusar-Poli P (2019) Integrated Mental Health Services for the Developmental Period (0 to 25 Years): A Critical Review of the Evidence. *Front. Psychiatry* 10:355. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00355>
- Garrett, M. F., Cutrer-Párraga, E. A., Allen, G. E. K., Young, E. L., Urbina, K. J., & Hull, I. M. (2025). “It Would Ruin My Life”: Pacific Islander Male Adolescents’ Perceptions of Mental Health Help-Seeking—An Interpretative Phenomenological Analysis Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010062>
- Hapsari, J. H., & Karjoso, T. K. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review: Masculinity and Male Mental Health Help Seeking Behavior in Developing Countries : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 373-383. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2848>
- Jabeen, H., Bibi, S., & Ali, M. M. (2025). Exploring Psychological Help Seeking Behavior among University Students: A Qualitative Study. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17412671>
- Khairunnisa, N. (2025). Jangan Salah, Laki-laki Juga Perlu Bercerita! Narasi TV. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/jangan-salah-laki-laki-juga-perlubercerita>
- Khoirunnisha, N., & Sriati, A. (2025). Stigma Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan Di Kalangan Mahasiswa: A Scoping Review. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 228–240. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3366>
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan Alexithymia dan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja Laki-Laki di Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 126-136. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2904>
- Koutra, K., Pantelaiou, V., & Mavroeides, G. (2023). Why Don't Young People Seek Help for Mental Illness? A Cross-Sectional Study in Greece. *Youth*, 3(1), 157-169. <https://doi.org/10.3390/youth3010011>
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.

- Lynch, L., Moorhead, A., Long, M., & Hawthorne-Steele, I. (2023). The Role of Informal Sources of Help in Young People's Access to, Engagement with, and Maintenance in Professional Mental Health Care—A Scoping Review. *Journal of Child and Family Studies*, 32(11), 3350-3365.
- McCabe, M., Byrne, M., Gullifer, J., & Cornish, K. (2024). The Relationship between University Student Help-Seeking Intentions and Well-Being Outcomes. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1407689. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1407689>
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tahun 2025: Urgensi Perilaku Mencari Bantuan Sebagai Strategi Adaptif. *Ide Sintaks*, 7 (9), 1102-1112.
- Mubashir, M., & Salahuddin, A. (2025). Masculinity and Mental Health: Exploring Norms and Cultural Barriers in Help-Seeking Behavior amongst Men in Pakistan. *Sociological Research And Innovation*, 3(2), 27-48. <https://doi.org/10.32350/sri.32.02>
- Munira, L., Liamputtong, P., & Viwattanakulvanid, P. (2023). Barriers and Facilitators to Access Mental Health Services among People with Mental Disorders in Indonesia: A qualitative study. *Belitung nursing journal*, 9(2), 110–117. <https://doi.org/10.33546/bnj.2521>
- Onie, S., Usman, Y., Widyastuti, R., Lusiana, M., Angkasawati, T. J., Musadad, D. A., Nilam, J., Vina, A., Kamsurya, R., Batterham, P., Arya, V., Pirkis, J., & Larsen, M. (2024). Indonesia's First Suicide Statistics Profile: An Analysis of Suicide and Attempt Rates, Underreporting, Geographic Distribution, Gender, Method, and Rurality. *The Lancet Regional Health – Southeast Asia*, 22, 100368. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2024.100368>
- O'Gorman, K. M., Wilson, M. J., Seidler, Z. E., English, D., Zajac, I. T., Fisher, K. S., & Rice, S. M. (2022). Male-Type Depression Mediates the Relationship between Avoidant Coping and Suicidal Ideation in Men. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10874. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710874>
- Pakerti, M. A. I., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dan Stigma Diri Dengan Intensi Mencari Bantuan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 309-322. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.758>
- Ramadhani, C., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial oleh Teman Sebaya dan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Awal. *Repository Universitas Airlangga*.
- 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., & Thomas, K. (2012). Conceptual Measurement Framework for Help-Seeking for Mental Health Problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The Role of Masculinity in Men's Help-Seeking for Depression: a systematic review. *Clinical psychology review*, 49, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Solomon, P. (2004). Peer Support/ Peer Provide Service Underlying Processes, Benefits and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27 (4), 392-401.
- Vosylis, R., Branje, S., & Raižienė, S. (2025). “How Safe is Financial Safety Net?” Level and Form of Parental Financial Support and Its Role in NeedSupportive and Need-Thwarting Parenting and Well-Being of Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 13(3), 648-662. <https://doi.org/10.1177/21676968251316608>

- World Bank. (2021). Suicide mortality rate (per 100,000 population). Gender Data Portal. Retrieved 17 Oktober, 2025, from <https://genderdata.worldbank.org/en/indicator/sh-sta-suic-p5>
- World Health Organization. (2025). Suicide World Wide in 2021: Global Health Estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110069>