
ARTIKEL PENELITIAN

Peran Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help terhadap Help-Seeking Behavior pada Individu Dewasa Awal di Indonesia

Maharani Putri Efida & Tiara Diah Sosialita*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan fase transisi krusial dengan risiko masalah kesehatan mental yang tinggi, namun prevalensi pencarian bantuannya tetap menjadi yang terendah. Kesenjangan ini dipengaruhi oleh dinamika psikologis dalam menilai layanan kesehatan mental yang sering kali berbenturan dengan tuntutan otonomi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *attitudes toward seeking professional psychological help* terhadap *help-seeking behavior* pada dewasa awal (20-35 tahun) di Indonesia. Partisipan penelitian berjumlah 117 responden yang diperoleh melalui teknik survei daring. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form* (ATSPPH-SF) dan *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana menggunakan Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap layanan profesional berperan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan ($p = 0,039$) dengan nilai kontribusi sebesar 3,65%. Meskipun sikap responden cenderung positif, perilaku mencari bantuan secara nyata tetap rendah karena adanya preferensi yang kuat terhadap bantuan informal dibandingkan tenaga profesional kesehatan mental. Hal ini juga dipengaruhi oleh aspek internal berupa kemandirian yang tinggi (*self-reliance*) serta hambatan eksternal seperti stigma sosiokultural dan keterbatasan finansial.

Kata kunci: *attitude*, dewasa awal, *help-seeking behavior*, *self-reliance*, stigma

ABSTRACT

Emerging adulthood is a crucial transitional phase marked by an increased risk of mental health issues, yet help-seeking prevalence in this group remains the lowest. This gap is influenced by individuals' psychological dynamics in evaluating mental health services, which often clash with demands for autonomy. This study aims to examine the role of attitudes toward seeking professional psychological help on help-seeking behavior among emerging adults (aged 20-35) in Indonesia. A total of 117 respondents participated in this study through an online survey. Data were collected using the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPH-SF) and the Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ). Data analysis was performed using simple linear regression via Jamovi software. The results indicated that attitudes toward professional services play a significant role in help-seeking behavior ($p = 0,039$) with a contribution of 3.65%. Despite generally positive attitudes, actual help-seeking behavior remains low due to a strong preference for informal support over mental health professionals. This phenomenon is further driven by internal factors such as high self-reliance, as well as external barriers including sociocultural stigma and financial constraints.

Keywords: *attitude*, emerging adulthood, *help-seeking behavior*, *self-reliance*, stigma

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan dengan karakteristik psikologis yang sangat kompleks. Santrock (2024) menjelaskan bahwa fase ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi karier, identitas diri, serta gaya hidup. Generasi sebelumnya mengharapkan individu di pertengahan usia dua puluhan telah menyelesaikan kuliah, melakukan pekerjaan penuh waktu, dan membangun rumah tangga sendiri. Fenomena saat ini membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai tonggak perkembangan tersebut, banyak dari mereka yang baru mengalami hal ini di akhir usia dua puluhan atau bahkan tiga puluhan (Vespa, 2017). Secara teoritis, setiap individu pada tahap dewasa awal memiliki kebutuhan akan dukungan psikologis profesional untuk membantu transisi tersebut. Pada nyatanya, ditemukan fenomena bahwa meskipun tekanan psikologis yang dirasakan sangat nyata, perilaku untuk mencari bantuan (*help-seeking behavior*) tetap rendah.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat sekitar 9,8% penduduk dengan usia ≥ 15 tahun mengalami gejala kecemasan dan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Temuan ini memperlihatkan bahwa remaja dan dewasa awal merupakan kelompok usia paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental di Indonesia. Perlu diketahui bahwa batasan permasalahan dalam penelitian ini tidak dibatasi pada individu yang memiliki diagnosis klinis secara formal, melainkan mencakup individu dewasa awal yang merasakan adanya hambatan fungsi psikologis atau distress emosional secara subjektif. Kebutuhan akan bantuan profesional ini bukan sekadar opsi pendukung, melainkan menjadi urgensi medis bagi individu dewasa awal yang telah menunjukkan gejala yang signifikan. Hal ini dikarenakan pada tingkat distress tertentu, masalah psikologis yang dialami tidak lagi dapat ditangani hanya melalui dukungan informal, melainkan memerlukan intervensi dari tenaga ahli. Spence dkk. (2016) menjelaskan bahwa kecenderungan untuk meremehkan atau menekan masalah sehingga tidak mencari bantuan profesional justru menyebabkan gejala klinis berkembang menjadi lebih berat dan menetap. Lebih lanjut, individu yang menghindari bantuan profesional berisiko lebih tinggi untuk beralih ke strategi yang merugikan dirinya, seperti perilaku.

Meski demikian, tingginya prevalensi masalah kesehatan mental tidak selalu diiringi dengan perilaku mencari bantuan profesional yang memadai. Osborn dkk. (2022, dalam Zhao dkk., 2025) mengungkapkan bahwa hanya 28% mahasiswa dengan masalah kesehatan mental yang secara aktif mencari bantuan profesional dari total subjek yang diikutsertakan. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2023 menemukan 55,4% remaja lebih memilih melakukan kegiatan yang berhubungan dengan hobi, meditasi, atau ibadah untuk mengelola emosi dibandingkan mencari bantuan tenaga ahli (Queensland Centre for Mental Health Research, 2023).

Perilaku mencari bantuan profesional sendiri mengacu pada upaya individu untuk memperoleh pertolongan dari tenaga ahli kesehatan mental, seperti psikolog, psikiater, atau konselor, ketika menghadapi masalah emosional atau psikologis (D. Rickwood dkk., 2005). Auerbach dkk. (2016) menemukan bahwa hanya sekitar 16,4% individu dewasa awal yang menerima perawatan kesehatan mental. Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) di tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja yang pernah menggunakan layanan kesehatan berbasis dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam kurun waktu 12 bulan terakhir (Queensland Centre for Mental Health Research, 2023). Prevalensi penggunaan layanan ini hanya sebesar 2,0% ($n = 111$) dari remaja yang pernah menggunakan layanan, dan tidak ada perbedaan yang signifikan di antara remaja laki-laki (2,0%) maupun perempuan (1,9%).

Hanya sedikit anak muda yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental, dan mereka lebih memilih menggunakan bantuan informal sebelum beralih ke sumber formal (Boldero dan Fallon, 1995). Rickwood & Thomas (2012) menjelaskan bahwa bantuan dapat dibedakan menjadi bantuan informal, bantuan non-formal, dan bantuan formal. Bantuan formal dalam penelitian ini dibatasi pada tenaga ahli profesional yang memiliki lisensi klinis dan otoritas resmi dalam menangani masalah kesehatan mental. Perbedaan ini diterapkan bagi individu dengan permasalahan hidup yang bersifat umum dan memiliki peluang untuk dapat ditangani melalui dukungan informal. Hal ini berbeda pada individu yang telah menunjukkan indikasi masalah psikologis yang lebih berat,

dukungan informal saja tidak lagi memadai sehingga dibutuhkan intervensi yang lebih besar dari tenaga profesional (D. Rickwood & Thomas, 2012).

Pada dewasa awal, teman menjadi sumber bantuan utama untuk masalah emosional, diikuti oleh orang tua di peringkat kedua. Beberapa jenis masalah lebih cenderung mendorong seseorang untuk mencari bantuan dan sumber bantuan yang berbeda, dimana orang tersebut seringkali dianggap lebih tepat untuk jenis masalah tertentu. Masalah hubungan cenderung dibicarakan dengan teman, masalah pribadi dengan orang tua, dan masalah pendidikan dengan guru (Boldero dan Fallon, 1995). Berbeda dengan fase remaja di mana proses mencari bantuan masih banyak dipengaruhi atau difasilitasi oleh orang tua dan institusi sekolah, individu dewasa awal memiliki otonomi penuh atas keputusan mereka (Gulliver dkk., 2010). Pada tahap perkembangan dewasa awal ini, individu mengakui kebutuhan akan bantuan profesional sering kali dipersepsikan sebagai kegagalan dalam memenuhi standar kedewasaan atau tanda ketidakmampuan dalam mengelola tanggung jawab hidup yang baru mereka jalani (Rickwood dkk., 2005).

Data tersebut mengindikasikan adanya *help-seeking gap*, yaitu kesenjangan antara kebutuhan psikologis dan perilaku aktual dalam mencari pertolongan profesional. Fenomena tersebut juga menimbulkan pertanyaan penting mengenai mengapa individu yang telah mengalami berbagai gejala gangguan psikologis justru tidak mengakses bantuan profesional. Pada fase dewasa awal, hambatan ini bersifat unik karena adanya konflik antara kebutuhan akan dukungan dengan tuntutan untuk menunjukkan kemandirian sebagai bukti kedewasaan (Arnett, 2000). Wodong dan Utami (2023) menemukan bahwa sebagian besar dewasa awal justru memilih untuk berbagi cerita kepada teman, keluarga, atau tokoh agama, bahkan banyak yang memilih diam karena takut mendapat stigma atau dianggap lemah oleh orang lain.

Hambatan eksternal pada dewasa awal di Indonesia sering kali dihadapkan pada stigma negatif dari lingkungan, keterbatasan finansial bagi mereka yang baru memulai karier, hingga terbatasnya akses layanan yang terjangkau (Munira dkk., 2023). Pada sisi internal, Rickwood dkk. (2005) menemukan bahwa hambatan yang sering terjadi pada dewasa awal adalah tingkat *self-reliance* yang tinggi, yaitu keyakinan bahwa mereka harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam konteks sosial, kemandirian sering diidentikkan dengan kedewasaan dan kemampuan mengontrol diri, sehingga mengandalkan bantuan profesional terkadang dianggap bertentangan dengan nilai tersebut (Vogel dkk., 2007). Adanya pandangan tersebut membuat dewasa awal yang berada dalam masa transisi sering kali memandang kemampuan menyelesaikan masalah sendiri sebagai indikator utama keberhasilan transisi kedewasaan mereka. Dinamika ini menciptakan beban psikologis tersendiri sehingga masalah psikologis dipersepsikan sebagai bentuk kegagalan dalam memenuhi standar otonomi tersebut. Akibatnya, individu dengan tingkat *self-reliance* yang tinggi cenderung menilai perilaku mencari bantuan bukan sebagai solusi medis, melainkan sebagai tanda kelemahan atau ketidakmampuan dalam mengelola persoalan pribadi (Fischer, E. H. & Turner J., 1970). Proses inilah yang pada akhirnya menurunkan niat dan perilaku nyata individu untuk melibatkan tenaga ahli, bahkan ketika mereka sedang menghadapi tekanan emosional atau masalah psikologis yang sudah melampaui kapasitas mereka (Vogel dkk., 2006).

Perilaku mencari bantuan profesional sendiri menjadi fenomena yang kompleks, karena pada dasarnya terdapat berbagai faktor yang dapat mendorong individu untuk mengakses layanan kesehatan mental. Hadirnya dukungan sosial dan peran *gatekeepers*, seperti orang tua atau teman sebaya, turut serta mendorong individu untuk mengakses layanan profesional (Spence dkk., 2016). Selain faktor eksternal tersebut, faktor internal meliputi pengalaman masa lalu yang positif terhadap layanan kesehatan mental serta kemampuan individu dalam mengenali gejala juga menjadi modal awal yang penting bagi munculnya niat mencari bantuan (Jorm, 2012). Meskipun terdapat dukungan dari lingkungan sosial atau pengetahuan yang cukup mengenai gejala yang dialami, hal tersebut tidak selalu berujung pada tindakan nyata. Rickwood dkk. (2005) menjelaskan bahwa faktor-faktor pendukung seperti pengaruh orang lain atau pengalaman masa lalu pada akhirnya akan membentuk bagaimana individu mengevaluasi perilaku mencari bantuan itu sendiri. Jika seorang dewasa awal memiliki persepsi bahwa mencari bantuan adalah tindakan yang memalukan atau tidak efektif (sikap negatif), maka dukungan sosial sebesar apa pun sering kali gagal menggerakkan mereka untuk mencari bantuan profesional.

Bohon dkk. (2016) mengungkapkan bahwa hadirnya *attitude* menjadi prediktor paling konsisten dan paling kuat dalam membentuk perilaku seseorang untuk mencari bantuan profesional. Hal ini terbukti bahwa orang yang pernah mencari bantuan profesional dalam hidup mereka memiliki sikap yang lebih positif untuk mencari bantuan profesional dibandingkan mereka yang tidak (Halgin dkk., 1987; Lin dan Parikh, 1999 dalam Picco dkk., 2016). Melihat peran attitude tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan (*preliminary study*) untuk memetakan bagaimana realitas antara sikap dan perilaku mencari bantuan pada kelompok dewasa awal. Pada penelitian sebelumnya, *self-reliance* ditemukan sebagai faktor penghambat munculnya perilaku mencari bantuan pada dewasa awal, sedangkan *attitude* merupakan prediktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan dan yang menghambat dapat bervariasi tergantung konteks dan karakteristik populasi. Oleh karena itu, *preliminary study* dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran awal perilaku mencari bantuan serta faktor-faktor yang paling relevan pada populasi dewasa awal dalam penelitian ini. Temuan *preliminary study* yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa alasan utama responden tidak bersedia pergi ke psikolog adalah tingginya *self-reliance*, di mana individu merasa mampu menyelesaikan masalah sendiri dan tidak membutuhkan profesional. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rickwood dkk. (2005) yang menegaskan bahwa *self-reliance* merupakan salah satu hambatan psikologis terbesar dalam pencarian bantuan pada individu dewasa awal. Rendahnya pencarian bantuan pada dewasa awal, terlebih ketika digabungkan dengan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada kelompok usia tersebut, menunjukkan adanya kesenjangan penting yang perlu diteliti lebih lanjut.

Ditinjau dari perspektif perkembangan, dewasa awal merupakan kelompok yang berada pada fase yang sangat rentan terhadap stresor transisi, namun disisi lain, mereka telah memiliki sumber daya (*resources*) yang memadai, dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya. Meskipun memiliki berbagai sumber daya, kenyataannya perilaku untuk mengakses bantuan profesional pada kelompok ini tetap berada pada angka yang rendah. Ketidaksinkronan antara kerentanan, ketersediaan sumber daya, dan rendahnya perilaku pencarian bantuan inilah yang mendasari urgensi penelitian ini untuk menggali lebih dalam faktor-faktor psikologis yang menghambat individu dewasa awal dalam mengakses bantuan profesional. Penelitian ini juga menekankan pentingnya faktor *attitude* yang terbukti sebagai determinan paling konsisten dalam pembentukan perilaku seorang individu untuk mencari bantuan profesional pada dewasa awal. Meskipun literatur luar negeri secara konsisten menunjukkan bahwa sikap terhadap bantuan profesional (*attitudes toward seeking professional help*) merupakan prediktor kuat bagi perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*), mayoritas penelitian tersebut dilakukan dalam konteks budaya barat yang memiliki literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dan stigma yang lebih rendah (Mackenzie dkk., 2006).

Hal ini berbeda dengan konteks Indonesia, hubungan ini masih menjadi pertanyaan besar karena kuatnya faktor stigma budaya dan norma kolektivitas. Seseorang mungkin memiliki sikap positif secara personal terhadap psikolog, namun belum tentu berani mewujudkannya dalam bentuk perilaku nyata karena takut akan label negatif dari lingkungan sosialnya (Kartikasari dan Ariana, 2019; Novianty dan Hadjam, 2017; Nurdiyanto dkk., 2023). Fenomena di mana individu tetap enggan mengakses tenaga ahli meskipun memiliki kapasitas (*resources*) dan kebutuhan yang nyata menunjukkan adanya hambatan internal yang sangat kuat pada kelompok usia ini (Mitchell dkk., 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji kembali apakah sikap yang positif terhadap layanan profesional benar-benar mampu mendorong perilaku pencarian bantuan pada populasi dewasa awal di Indonesia. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah kerentanan psikologis yang dialami dewasa awal dapat teratasi melalui pola sikap yang positif, ataukah terdapat aspek lain yang turut membentuk perilaku individu tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menerapkan survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan menyebarkan kuesioner daring kepada responden yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarikan melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pemilihan teknik ini dilakukan untuk memastikan partisipan yang diambil memiliki karakteristik yang relevan dengan fenomena *help-seeking*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: 1) Individu dewasa awal di Indonesia yang berusia 20 hingga 35 tahun (Santrock, 2024), dan 2) Pernah atau sedang merasakan kebutuhan akan bantuan profesional akibat adanya hambatan fungsi psikologis atau distress emosional. Penentuan jumlah sampel minimal dilakukan dengan bantuan *software* G*Power 3.1 dan merujuk pada parameter penelitian Zafar dkk. (2024) serta *World Mental Health Report* (2022). Dengan menerapkan *margin of error* sebesar 5% dan *confidence interval* sebesar 95%, diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 89 partisipan. Pada pelaksanaan penelitian ini, data yang berhasil dikumpulkan dan dinyatakan valid untuk dianalisis adalah sebanyak 117 responden.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel sikap terhadap pencarian bantuan profesional menggunakan instrumen *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form* (ATSPPH-SF) milik Fischer & Farina (1995) yang telah diadaptasi oleh Nurdianto (2021) ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini terdiri dari 10 aitem yang mencakup dimensi keterbukaan, evaluasi mencari bantuan, dan kemandirian, dengan 4 pilihan jawaban (0 = "Tidak Setuju", 3 = "Setuju"). Untuk mengukur variabel *help-seeking behavior*, peneliti menggunakan *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ) milik Rickwood & Braithwaite (1994). Instrumen ini mengukur perilaku mencari bantuan pada sumber informal, profesional, dan self-help. Berdasarkan hasil uji validitas, kuesioner ini menggunakan 10 aitem dari total 12 aitem semula.

Uji validitas untuk instrumen ATSPPH-SF dilakukan mengikuti standar *International Test Commission* (ITC) melalui *forward-back translation* dan panel ahli guna memastikan kesetaraan makna budaya. Secara psikometris, instrumen dievaluasi menggunakan *Rating Scale Model* (RSM) dalam kerangka Model Rasch. Hasil analisis membuktikan terpenuhinya asumsi unidimensionalitas dengan nilai *raw variance* sebesar 37,2% serta kecocokan aitem (*item fit*) dengan nilai Infit dan Outfit MNSQ pada rentang 0,5 hingga 1,5. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur ATSPPH-SF memiliki reliabilitas yang memadai ($\alpha = 0,705$).

Uji validitas untuk alat ukur AHSQ menggunakan validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil analisis menunjukkan bahwa alat ukur memiliki validitas konstruk yang baik dengan *fit indices* RMSEA = 0,000, $\chi^2 = 8,67$, df = 14, dan $p = 0,851$. Berdasarkan analisis aitem, aitem nomor 1 dan 12 dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria signifikansi ($t < 1,96$), sehingga hanya 10 aitem yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa instrumen AHSQ memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,772$).

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Jamovi. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian melalui nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta kategorisasi skor untuk melihat tingkatan pada masing-masing variabel. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal dan uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel bebas dan terikat. Setelah memenuhi asumsi parametrik, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana (*Simple Linear Regression*) untuk menguji peran *attitudes toward seeking professional psychological help* terhadap *help-seeking behavior* serta melihat besarnya sumbangan efektif yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 117 responden terdiri dari 17 laki-laki dan 100 perempuan yang mayoritas berumur 21 tahun dengan persentase 32,5%% dan 22 tahun dengan persentase 30,8%. Responden menunjukkan bahwa variabel *attitudes toward seeking professional psychological help* memiliki nilai ($M = 20,6$; $SD = 5,09$; $Min = 5$; $Max = 30$) dan variabel *help-seeking behavior* memiliki besaran nilai ($M = 20,3$; $SD = 4,98$; $Min = 10$; $Max = 35$). Berdasarkan norma kategorisasi empirik, mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel sikap terhadap layanan profesional (67,5%) maupun pada variabel perilaku mencari bantuan (62,4%). Pada dimensi sumber bantuan, responden menunjukkan kecenderungan paling tinggi untuk mencari bantuan informal kepada teman ($M = 3,09$) dibandingkan sumber formal seperti saluran telepon darurat yang memiliki nilai rata-rata terendah ($M = 1,26$).

Seluruh uji prasyarat telah terpenuhi, di mana data berdistribusi normal ($p = 0,621$), memiliki hubungan yang linear ($p = 0,039$), dan tidak ditemukan masalah heteroskedastisitas ($p = 0,159$). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan dalam tingkat rendah antara sikap terhadap layanan profesional dengan perilaku mencari bantuan pada dewasa awal ($r = 0,191$; $p = 0,039$).

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model prediktor sikap terhadap layanan profesional sesuai dalam menjelaskan peran terhadap perilaku mencari bantuan ($p = 0,039$; $\alpha = 16,477$; $\beta = 0,187$; $R^2 = 0,0365$). Berdasarkan koefisien determinasi, sikap terhadap layanan profesional berkontribusi sebesar 3,65% terhadap variasi perilaku mencari bantuan pada dewasa awal, sedangkan 96,35% variasi lainnya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

DISKUSI

Menurut Fischer dan Farina (1995), sikap dalam mencari bantuan profesional didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menilai layanan bantuan psikologis profesional. Teori ini didasarkan oleh asumsi bahwa perbedaan sikap yang dimiliki individu merupakan faktor yang mendasari perilaku nyata dalam mencari bantuan. Bagi beberapa orang, mencari bantuan dianggap sebagai tanda kegagalan atau kelemahan pribadi, sementara orang lain melihatnya sebagai langkah rasional untuk memperbaiki kualitas hidup. Dalam konteks *help-seeking*, sikap memainkan peran penting sebagai filter psikologis yang menentukan apakah seseorang akan menindaklanjuti kebutuhan bantuan mereka atau justru melakukan penghindaran (*avoidance*) (Vogel dkk., 2007).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peran *attitudes toward seeking professional psychological help* terhadap *help-seeking behavior*. Dalam konteks kesehatan mental, dewasa awal sering kali dianggap sebagai kelompok usia yang memiliki wawasan emosional (*emotional insight*) dan kesadaran akan pentingnya kebutuhan psikologis yang baik (Nguyen dkk., 2025). Hal ini berhubungan dengan karakteristik kelompok usia dewasa awal yang mengalami transisi krusial dalam memegang kendali penuh atas berbagai pengambilan keputusan (Santrock, 2024). Meski begitu, meningkatnya wawasan tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan tindakan nyata untuk mencari bantuan profesional saat mereka mengalami *distress* (Rickwood dkk., 2005). Adapun penelitian ini dilaksanakan

pada bulan Februari yang melibatkan 117 responden dengan rentang usia 20-35 tahun yang pernah atau sedang merasakan kebutuhan akan bantuan profesional. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan software jamovi. Metode yang ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode regresi linear sederhana.

Rendahnya kontribusi sikap dalam perilaku ini dapat dipahami lebih mendalam melalui temuan data deskriptif. Berdasarkan instrumen AHSQ, responden menunjukkan kecenderungan yang jauh lebih tinggi pada sumber bantuan informal dibandingkan formal. Temuan ini mengindikasikan adanya preferensi yang kuat untuk tetap berada dalam lingkup bantuan informal atau mandiri. Responden menunjukkan rata-rata sikap (*attitude*) yang positif, namun dengan preferensi penggunaan platform layanan kesehatan mental yang spesifik, khususnya penggunaan teknologi. Hal ini selaras dengan salah satu dimensi yang diungkapkan oleh (Fischer, E. H. & Turner J., 1970) yaitu keterbukaan (*openness*) terhadap bantuan profesional. *Openness* tersebut semakin terfasilitasi oleh kehadiran teknologi digital yang dapat diakses oleh khalayak luas. Penggunaan layanan kesehatan mental melalui aplikasi seperti *Halodoc*, *Alodokter* memberikan kemudahan akses bagi individu untuk mengakses bantuan profesional. Hal ini sejalan dengan tren di kalangan muda yang lebih memilih mencari bantuan melalui platform daring (online) karena dianggap lebih praktis serta keamanan privasi yang lebih terjamin (Pretorius dkk., 2019). Salah satu responden dalam penelitian ini menyebutkan bahwa ia "*lebih memilih menggunakan aplikasi online karena merasa lebih nyaman daripada harus datang ke rumah sakit*".

Responden juga memberikan jawaban yang muncul dari pertanyaan terbuka mengenai hambatan dalam mencari bantuan profesional, yaitu biaya sebagai alasan utama keraguan mereka. Jawaban yang diberikan responden juga mengungkapkan bahwa stigma sosial dari orang terdekat memberikan pengaruh besar bagi keputusan individu untuk mencari bantuan profesional. Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa responden lebih memilih mencari bantuan kepada ustadz atau pemuka agama, dibandingkan tenaga medis profesional. Responden mengungkapkan adanya anggapan dari orang disekitarnya bahwa gangguan mental adalah akibat dari "*kurang ibadah*", "*kurang bersyukur*", atau "*lemah iman*". Hal ini selaras dengan penjelasan (Vogel dkk., 2007), bahwa stigma sosial menciptakan beban psikologis tambahan yang menghambat individu untuk mencari bantuan karena takut dianggap "*gila*" atau mempermalukan keluarga. Terdapat pula hambatan berupa finansial yang menjadi tembok besar sikap (*attitude*) untuk berubah menjadi perilaku yang nyata (*behavior*) (Mojtabai, 2009; Wodong dan Utami, 2023). Faktor-faktor tersebut memberikan dampak yang cukup besar pada uji determinasi yang hanya menghasilkan angka sebesar 3,65% ($R^2 = 0,0365$). Hasil analisis menunjukkan bahwa attitudes toward seeking professional psychological help berperan terhadap help-seeking behavior pada dewasa awal dengan nilai ($p = 0,039$).

Di sisi lain, rendahnya kontribusi sikap dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *western theoretical frameworks* yang dikemukakan Fischer, E. H. dan Turner J. (1970) belum sepenuhnya mampu menangkap kompleksitas konteks sosiokultural di Indonesia. Adanya stigma yang diungkapkan oleh responden dapat membuat sikap positif tersebut tidak menjamin perilaku yang diharapkan menjadi nyata. Terdapat pula aspek internal berupa self-reliance yang masih lekat pada dewasa awal. Jawaban seperti "*masih bisa ditangani sendiri*" atau "*merasa masalahnya sepele*" menunjukkan adanya proses meminimalisir masalah. Rickwood dkk. (2005) menjelaskan bahwa keinginan untuk terlihat kuat dan mandiri adalah ciri khas dewasa awal yang sedang dalam fase transisi, namun hal ini justru menjadi penghambat terbesar karena mereka baru akan mencari bantuan saat kondisi sudah mencapai titik krisis.

Penelitian Jorm (2012) menyampaikan bahwa literasi kesehatan mental juga memiliki dampak yang signifikan pada level kognitif, namun hubungan antara keyakinan (*beliefs*) dan tindakan nyata (*actions*) sering kali masih bersifat terbatas atau rendah. Meskipun seseorang memiliki pengetahuan untuk mengenali gangguan, terdapat berbagai hambatan situasional dan psikologis yang menghalangi mereka untuk melakukan intervensi atau mencari bantuan profesional (Jorm, 2012). Keaktifan responden dalam mengikuti tren kesehatan mental di media sosial membuat mereka mengenal istilah-istilah psikologis dan menyadari pentingnya psikolog, namun tidak secara otomatis menggerakkan perilaku nyata. Jawaban responden menunjukkan bahwa bagi mereka yang sadar untuk mencari bantuan, mereka lebih cenderung memilih platform kesehatan digital dibandingkan datang langsung ke klinik konvensional. Pilihan ini dipengaruhi oleh aspek kepraktisan dan perasaan anonim

yang ditawarkan oleh layanan daring, yang dianggap lebih aman dari risiko stigma lingkungan sekitar. Adapun hasil penelitian ini tidak menolak peran *attitude* sebagai faktor penting, melainkan menunjukkan bahwa dalam konteks dewasa awal Indonesia, *attitude* merupakan salah satu faktor pendorong, namun tidak cukup untuk menggerakkan perilaku nyata mencari bantuan profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa peran yang signifikan antara sikap terhadap pencarian bantuan profesional (*attitudes toward seeking professional psychological help*) dengan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada individu dewasa awal. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dengan koefisien korelasi Pearson's r sebesar 0,191 ($p = 0,039$). Terdapat peran yang tergolong lemah dari variabel sikap terhadap perilaku mencari bantuan dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0365 ($p = 0,039$), yang menunjukkan bahwa hanya 3,65% variasi dari perilaku mencari bantuan yang dapat dijelaskan oleh sikap individu. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sikap merupakan prediktor yang signifikan, perilaku mencari bantuan pada dewasa awal di Indonesia merupakan fenomena kompleks yang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Tuhan Yesus, Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing, keluarga, teman-teman, para partisipan, serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Maharani Putri Efida dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Al-Darmaki, F. R. (2011). *Needs, Attitudes Toward Seeking Professional Help, and Preferred Sources of Help Among Emirati College Students*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Bohon, L. M., Cotter, K. A., Kravitz, R. L., Cello, P. C., & Fernandez Y Garcia, E. (2016). The Theory of Planned Behavior as it predicts potential intention to seek mental health services for depression among college students. *Journal of American College Health*, 64(8), 593–603. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1207646>
- Boldero & Fallon. (1995). *Adolescent Helpseeking for Major and Minor Problems*.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2009). *Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help*.
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Fischer, E. H. & Turner J. (1970). *ORIENTATIONS TO SEEKING PROFESSIONAL HELP*.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations for Research*.

- Gerstein, L. (2009). Beliefs About Psychological Services (BAPS): Development and psychometric properties. *Counselling Psychology Quarterly*, 22, 197–219. <https://doi.org/10.1080/09515070903157347>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Howell, D. C. (2010). *Statistical methods for psychology* (7th ed). Thomson Wadsworth.
- Jang, Y., Kim, G., Hansen, L., & Chiriboga, D. A. (2007). Attitudes of Older Korean Americans Toward Mental Health Services. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(4), 616–620. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01125.x>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional* [Computer software].
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging & Mental Health*, 10(6), 574–582. <https://doi.org/10.1080/13607860600641200>
- Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mitchell, C., McMillan, B., & Hagan, T. (2017). Mental health help-seeking behaviours in young adults. *British Journal of General Practice*, 67(654), 8–9. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X688453>
- Mojtabai, R. (2009). Unmet Need for Treatment of Major Depression in the United States. *PSYCHIATRIC SERVICES*, 60(3).
- 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>
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2010). A Meta-analysis of Gender Differences in Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110–116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Neuman, W. L. (2014). *Basics of social research: Qualitative & quantitative approaches* (Third edition, Pearson new international edition). Pearson.
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nurdiyanto, F. A. (2021). I'm not Alone: A Phenomenological Study of Psychological Help Sources in Suicide Crisis. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 245. <https://doi.org/10.22146/gamajop.67687>
- Nurdiyanto, F. A., Wodong, G. M. A., & Wulandari, R. M. (2023). Analysis On the Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help. *Unnes Journal of Public Health*, 12(1), 38–45. <https://doi.org/10.15294/ujph.v12i1.51157>
- Nurdiyanto, F. A., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. A. (2021). Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: Adaptation and Evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch Model. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 256. <https://doi.org/10.22146/jpsi.65541>
- Offer, D., Howard, K. I., Schonert, K. A., & Ostrov, E. (1991). To whom do adolescents turn for help? Differences between disturbed and nondisturbed adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(4), 623–630. <https://doi.org/10.1097/00004583-199107000-00015>
- Picco, L., Abidin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., Vaingankar, J. A., Ong, L. P., Tay, J., & Subramaniam, M. (2016). Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio-Demographic Predictors. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Queensland Centre for Mental Health Research. (2023). *I-NAMHS Final Report Bahasa Indonesia Rev2*.

- 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., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X)
- Rickwood, D. & Thomas. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 173. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Santrock, J. W. (2024). *Life-Span Development* (19th ed.). McGraw-Hill US Higher Ed ISE.
- Shanti, T. I., & Tandias, E. (2024). Psychological Distress and Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help among Transwomen in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 51(1), 41. <https://doi.org/10.22146/jpsi.75026>
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' Willingness to Seek Psychological Help: Promoting and Preventing Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495–507. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6>
- Spence, R., Owens-Solari, M., & Goodyer, I. (2016). Help-seeking in emerging adults with and without a history of mental health referral: A qualitative study. *BMC Research Notes*, 9(1), 415. <https://doi.org/10.1186/s13104-016-2227-8>
- Stroud, C., Walker, L. R., Davis, M., & Irwin, C. E. (2015). Investing in the Health and Well-Being of Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 127–129. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.11.012>
- Vespa, J. (2017). *The Changing Economics and Demographics of Young Adulthood: 1975-2016*.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of Counseling: Psychological Factors That Inhibit Seeking Help. *Journal of Counseling & Development*, 85(4), 410–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x>
- Wodong, G. M. A., & Utami, M. S. (2023). The Role of Mental Health Knowledge and Perceived Public Stigma in Predicting Attitudes towards Seeking Formal Psychological Help. *Jurnal Psikologi*, 50(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.71727>
- World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (1st ed). (2022). World Health Organization.
- Zafar, M., H Zaidi, T., Zaidi, N. H., Ahmed, M. W., Memon, S., Ahmed, F., Siddiqui, A., Fatima, A., Shahid, A., Hussain, B., & Salam, A. (2024). Attitude towards seeking professional help for mental health among medical students In Karachi, Pakistan. *Future Science OA*, 10(1), FS0916. <https://doi.org/10.2144/fsoa-2023-0114>
- Zhao, R., Amanvermez, Y., Pei, J., Castro-Ramirez, F., Rapsey, C., Garcia, C., Ebert, D. D., Haro, J. M., Fodor, L. A., David, O. A., Rankin, O., Chua, S. N., Martínez, V., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2025). Research Review: Help-seeking intentions, behaviors, and barriers in college students – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(10), 1593–1605. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14>