

Peran Norma Subjektif dalam Memoderasi Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dan Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja di Jawa Tengah

The Role of Subjective Norms in Moderating the Relationship Between Mental Health Literacy and Mental Health Help-Seeking Intention among Adolescents in Central Java

Anggita Aryo Putri* & Triana Kesuma Dewi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

*E-mail korespondensi: anggita.aryo.putri-2022@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Jawa Tengah menunjukkan beban kesehatan mental yang tinggi, dengan remaja sebagai kelompok rentan tetapi masih rendah dalam perilaku mencari bantuan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental dapat mendorong pencarian bantuan, tetapi pengaruhnya terhadap intensi tidak selalu konsisten. Norma subjektif sebagai faktor sosial juga berperan penting dalam membentuk intensi, terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah norma subjektif memoderasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja di Jawa Tengah. Sebanyak 207 remaja berusia 15-21 tahun yang berdomisili di Jawa Tengah berpartisipasi dalam survei daring yang terdiri dari instrumen *Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version for Adults* (Campos dkk., 2022), skala intensi mencari bantuan kesehatan mental, dan skala norma subjektif yang disusun oleh tim peneliti. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson, uji regresi sederhana, dan uji regresi moderasi menggunakan perangkat lunak Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental ($r = 0,132$; $p = 0,058$). Norma subjektif memoderasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental ($\beta = 0,03177$; $p = 0,032$) dengan peningkatan kecil pada koefisien determinasi ($\Delta R^2 = 0,0165$; $p = 0,035$; $f^2 = 0,0223$).

Kata kunci: literasi kesehatan mental, norma subjektif, intensi mencari bantuan kesehatan mental

ABSTRACT

Central Java shows a high burden of mental health issues, with adolescents as a vulnerable group but still low in mental health help-seeking behavior. Mental health literacy can encourage help-seeking, but its influence on intention is inconsistent. Subjective norms, as a social factor, also play a significant role in shaping intention, especially among adolescents. This study aimed to determine whether subjective norms moderate the relationship between mental health literacy and help-seeking intention among adolescents in Central Java. A total of 207 adolescents aged 15-21 years residing in Central Java participated in an online survey consisting of the *Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version for Adults* (Campos et al., 2022), a mental health help-seeking intention scale, and a subjective norm scale developed by the research team. Data analysis was performed using Pearson correlation tests, simple regression tests, and moderated regression tests using Jamovi software. The results showed no significant relationship between mental health literacy and help-seeking intention ($r = 0.132$; $p = 0.058$). Subjective norms moderated the relationship between mental health literacy and intention to seek mental health help ($\beta = 0.03177$; $p = 0.032$) with a small increase in the coefficient of determination ($\Delta R^2 = 0.0165$; $p = 0.035$; $f^2 = 0.0223$).

Keywords: mental health literacy, subjective norms, mental health help-seeking intention

PENDAHULUAN

Jawa Tengah menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia. Di Jawa Tengah, sekitar 25% penduduk mengalami gangguan jiwa ringan (Humas Jateng, 2017). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, provinsi ini secara konsisten berada pada peringkat ketiga tertinggi di Indonesia dalam berbagai indikator masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan psikosis (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Menurut berbagai studi, Jawa Tengah termasuk wilayah dengan beban kesehatan mental yang sangat tinggi, ditandai oleh tingkat depresi yang tinggi serta masuk dalam lima provinsi dengan angka bunuh diri tertinggi dan prioritas intervensi (Agustin dkk., 2025; Onie dkk., 2024).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah remaja (Farley, 2020). Berdasarkan data SKI (2023), kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi masalah kesehatan jiwa sebesar 130.977, yang merupakan tertinggi kedua (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Sebagian besar gangguan mental pertama kali muncul pada masa remaja dan lebih dari setengah dari semua kasus gangguan mental dimulai pada usia 14 tahun, tetapi banyak kasus tidak teridentifikasi maupun diobati (Pham dkk., 2024). Masalah kesehatan mental yang muncul selama masa remaja dapat memiliki dampak jangka panjang yang berlanjut hingga dewasa, berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan, karier, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Suppiej dkk., 2025) sehingga intervensi kesehatan mental pada remaja penting untuk dilakukan.

Monks dkk. (2006) mendefinisikan remaja sebagai tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, emosional, sosial, dan moral untuk menuju kematangan sebagai orang dewasa. Remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja, seperti keinginan untuk mendapatkan otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, serta meningkatnya akses dan penggunaan teknologi (Farley, 2020). Di Indonesia, pada tahun 2023, prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10-19 tahun adalah sekitar 11,12% dan prevalensi gangguan mental pada kelompok usia yang sama di Jawa Tengah adalah sekitar 11,01% (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2025).

Salah satu bentuk coping adaptif dalam mengatasi masalah kesehatan mental adalah mencari bantuan kesehatan mental, yaitu proses upaya mendapatkan bantuan eksternal, termasuk bantuan formal (misalnya psikiater) dan bantuan informal (misalnya teman) (Rickwood & Thomas, 2012). Namun, survei Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) di tahun 2022 menemukan bahwa hanya 2,6% remaja Indonesia berusia 10-17 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental mengakses layanan dukungan atau konseling terkait masalah emosi dan perilaku (Center for Reproductive Health dkk., 2022).

Rendahnya perilaku mencari bantuan kesehatan mental menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang mendorong munculnya perilaku tersebut. Namun, perilaku tidak selalu terjadi secara langsung, melainkan umumnya didahului oleh adanya intensi untuk bertindak (Ajzen, 1991). Dalam *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), intensi adalah prediktor paling dekat dari perilaku, yang mencerminkan sejauh mana individu memiliki kesiapan untuk melakukan suatu tindakan. Intensi penting untuk dikaji karena mampu merefleksikan kecenderungan individu sebelum perilaku terjadi, termasuk pada individu yang belum pernah mengakses layanan kesehatan mental sehingga intervensi dapat menjangkau seluruh kelompok remaja (Scott dkk., 2024). Selain itu, dengan mengkaji intensi, faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kesiapan remaja untuk mencari bantuan dapat diidentifikasi lebih awal sehingga memberikan dasar yang lebih kuat untuk upaya intervensi dini dalam konteks kesehatan mental remaja (Nearchou dkk., 2018).

Meta-analisis oleh Aguirre Velasco dkk. (2020) menemukan bahwa literasi kesehatan mental menjadi salah satu dari tiga hambatan utama dalam pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja. Sejalan dengan itu, Radez dkk. (2021) juga melaporkan bahwa mayoritas penelitian mengidentifikasi hambatan

yang berasal dari faktor individu, khususnya yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dan layanan yang tersedia. Berdasarkan hasil survei I-NAMHS oleh Center for Reproductive Health dkk. (2022), diindikasikan bahwa halangan utama dalam pencarian bantuan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia berkaitan dengan literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental, di mana keyakinan dan pengetahuan yang lebih akurat mencerminkan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik (Jorm dkk., 1997). Penelitian pada konteks remaja menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental (Abo-Rass, 2024; Kartikasari & Ariana, 2019; Pearson & Hyde, 2021). Namun, penelitian Gorczynski dan Sims-Schouten (2024) justru menemukan hal sebaliknya. Hal ini mencerminkan bahwa proses pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja bersifat kompleks sehingga perlu mempertimbangkan berbagai faktor lain dalam perancangan penelitian selanjutnya maupun dalam pengembangan intervensi (Damghanian & Alijanzadeh, 2018).

Temuan Aguirre Velasco dkk. (2020) menunjukkan bahwa keyakinan keluarga terkait pencarian bantuan juga merupakan hambatan utama dalam pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja. Sementara itu, meta-analisis Radez dkk. (2021) mengidentifikasi bahwa faktor sosial, khususnya pandangan dan sikap dari lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan guru terhadap pencarian bantuan kesehatan mental memainkan peran yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap norma dan dukungan sosial merupakan aspek penting yang turut memengaruhi pencarian bantuan kesehatan mental.

Persepsi terhadap norma dan dukungan sosial dapat dipahami sebagai bagian dari norma subjektif dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991). *Theory of Planned Behavior* telah diimplementasikan dalam banyak riset untuk menjelaskan intensi dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental (Adams dkk., 2022). Namun, sebagian besar penelitian yang menggunakan teori ini masih berfokus pada pengujian hubungan atau pengaruh antarvariabel, tanpa mengkaji secara mendalam mekanisme yang mendasari hubungan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana mekanisme tersebut bekerja dengan mengaplikasikan model TPB yang telah dikembangkan.

Norma subjektif diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap ekspektasi sosial untuk mengadopsi perilaku tertentu (Ajzen, 1991). Berbagai riset menunjukkan bahwa norma subjektif berhubungan dengan intensi mencari bantuan dan berperan baik sebagai prediktor utama (Mo & Mak, 2009; Shi & Hall, 2021), terutama pada remaja, di mana pengaruh dari teman sebaya dan tekanan dari evaluasi sosial sangat tinggi (Allouche dkk., 2021; Park & Oh, 2023). Orang tua juga dapat berperan penting sebagai penentu dalam keputusan remaja untuk mencari dukungan tambahan atau layanan kesehatan mental (Haavik dkk., 2019; Maiuolo dkk., 2019; Widyarini & Linsiya, 2025).

Tidak hanya berperan sebagai prediktor langsung dalam *Theory of Planned Behavior*, norma subjektif juga dapat berperan sebagai variabel moderator. Povey dkk. (2000) menyatakan bahwa efek moderasi norma subjektif dapat diteliti karena dapat mengungkap peran proses sosial dalam mempengaruhi hubungan antarvariabel dalam model TPB. Sejumlah penelitian lintas bidang juga menunjukkan bahwa norma subjektif dapat berfungsi sebagai moderator dalam menentukan intensi berperilaku (Chi dkk., 2012; Wan dkk., 2018; Winter dkk., 2022). Tak hanya itu, Yusuf dkk. (2017) menemukan bahwa norma sosial yang dipersepsikan berhasil memoderasi hubungan antara pengetahuan kewirausahaan dengan intensi berwirausaha. Penelitian itu menegaskan bahwa pandangan dari lingkungan sosial terhadap suatu perilaku menjadi faktor penting dalam memprediksi seseorang melakukan perilaku tersebut.

Keputusan remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, penting untuk meneliti bagaimana norma subjektif memoderasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja yang rentan mengalami masalah kesehatan mental.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei di mana peneliti menyebarkan kuesioner daring berbentuk *self-report* kepada sampel penelitian melalui berbagai *platform* media sosial. Kuesioner terdiri dari instrumen data demografis dan tiga alat ukur yang berbeda untuk mengukur tiga variabel penelitian.

Partisipan

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti, yaitu: 1) Remaja berusia 15-21 tahun; 2) Berdomisili di Provinsi Jawa Tengah selama satu tahun terakhir. Sampel difokuskan pada remaja usia 15-21 tahun karena pada rentang usia 15-21 tahun termasuk dalam kategori remaja madya hingga akhir (Monks dkk., 2006), di mana remaja pada rentang usia ini umumnya telah memiliki kemampuan berpikir abstrak, pengambilan keputusan, serta pengalaman sosial yang lebih kompleks (Santrock, 2023) sehingga lebih relevan dengan variabel yang diteliti. Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan analisis statistik *a priori power analysis* di perangkat lunak G*Power dengan *effect size* f^2 sebesar 0,0835, tingkat signifikansi 0,05, dan *power* 0,80 sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 135 orang.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel literasi kesehatan mental dengan menggunakan alat ukur *Mental Health Literacy Questionnaire-Short Version for Adults* (MHLq-SVa) milik Campos dkk. (2022). Kuesioner MHLq-SVa terdiri dari 16 item yang mengukur empat dimensi literasi kesehatan mental sesuai dengan definisi literasi kesehatan mental oleh Jorm (2012). Item MHLq-SVa terbagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable* dengan lima pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Uji validitas MHLq-SVa mencakup validitas konten dan konstruk. Validitas konten diukur dengan *Item-Content Validity Index* (I-CVI) dan *Scale-Content Validity Index* (S-CVI), dengan skor I-CVI 0,7-1,0 dan S-CVI 0,87. Validitas konstruk diukur dengan korelasi Pearson dan ditemukan bahwa seluruh item dinyatakan valid ($r > 0,50$; $p < 0,05$). Sementara itu, hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan skor reliabilitas yang tergolong baik ($\alpha = 0,774$).

Berikutnya, untuk mengukur variabel intensi mencari bantuan kesehatan mental, tim peneliti menyusun instrumen Skala Intensi berbasis pada *Theory of Planned Behavior* milik Ajzen (1991) dan hasil *preliminary survey*. Skala ini terdiri dari empat item *favorable* dengan lima pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Uji validitas dengan analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid ($r > 0,50$; $p < 0,05$). Sementara itu, hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan skor reliabilitas yang tergolong baik ($\alpha = 0,802$).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur norma subjektif remaja adalah Skala Norma Subjektif yang dikembangkan oleh tim peneliti untuk konteks anak muda Indonesia (Dewi dkk., 2025). Skala ini berbasis pada *Theory of Planned Behavior* milik Ajzen (1991) dan hasil *preliminary survey*. Skala ini terdiri dari enam item *favorable* dengan lima pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju). Uji validitas dengan analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid ($r > 0,50$; $p < 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan skor reliabilitas yang tergolong baik ($\alpha = 0,752$).

Analisis Data

Data yang telah didapat diolah dan dianalisis secara statistik menggunakan aplikasi olah data Jamovi versi 2.6.4.4. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data,

yang meliputi nilai rata-rata, sebaran, dan karakteristik responden. Setelah itu dilakukan uji asumsi regresi, yang mencakup uji normalitas residual, linieritas, homoskedastisitas, uji *outlier*, dan multikolinieritas. Selanjutnya, hubungan antarvariabel diperiksa melalui uji korelasi Pearson untuk melihat kekuatan hubungan awal. Berikutnya, dilakukan uji regresi linier dan uji regresi moderasi untuk pengujian hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Setelah pengambilan data, diperoleh 207 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah sebanyak 175 (84,5%). Rata-rata usia responden adalah 19 tahun ($SD = 1,82$). Mayoritas responden merupakan mahasiswa (60,4%) dan sebanyak 64,3% responden berpendidikan terakhir SMA. Sebagian besar responden (86,5%) tinggal bersama orang tua dan mayoritas responden (63,3%) berada dalam keluarga dengan penghasilan di bawah 4.200.000,00 Rupiah. Sebagian besar responden (66,2%) mengetahui seseorang dengan masalah kesehatan mental. Sebanyak 48,8% responden mengaku bahwa dalam tiga bulan terakhir mereka memilih untuk tidak berbicara dengan tenaga kesehatan profesional meskipun khawatir dengan kesehatan mentalnya.

Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel yang dihitung menggunakan data mean menunjukkan bahwa variabel literasi kesehatan mental memiliki nilai $M = 4,24$, $SD = 0,43$, $Min = 1,75$, $Max = 5$. Sementara norma subjektif memiliki nilai $M = 3,57$, $SD = 0,64$, $Min = 1,83$, $Max = 5$. Intensi mencari bantuan kesehatan mental memiliki nilai $M = 3,79$, $SD = 0,78$, $Min = 1,75$, $Max = 5$. Berdasarkan data tersebut, diperoleh kategorisasi subjek di mana mayoritas responden berada di kategori sedang, baik untuk variabel literasi kesehatan mental, norma subjektif, maupun intensi mencari bantuan kesehatan mental.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan norma subjektif ($r = 0,339$; $p < 0,001$). Selanjutnya, ditemukan hubungan positif sedang yang signifikan antara norma subjektif dan intensi ($r = 0,492$; $p < 0,001$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental ($r = 0,132$; $p = 0,058$).

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model yang hanya terdiri dari variabel independen signifikan secara keseluruhan ($F = 32,80$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,243$), yang berarti literasi kesehatan mental dan norma subjektif secara simultan mampu menjelaskan 24,3% variasi intensi mencari bantuan kesehatan mental. Penambahan variabel interaksi pada model berhasil meningkatkan koefisien ($F = 4,53$; $p = 0,035$; $\Delta R^2 = 0,0165$; $f^2 = 0,0223$). Selain itu, ditemukan bahwa norma subjektif memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap intensi mencari bantuan ($\beta = 0,6161$; $t = 7,800$; $p < 0,001$), sedangkan literasi kesehatan mental tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = -0,0716$; $t = -0,607$; $p = 0,545$). Kemudian, hasil uji regresi moderasi menunjukkan bahwa norma subjektif secara signifikan memoderasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental ($\beta = 0,3177$, $p = 0,032$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah norma subjektif memoderasi hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja di Jawa Tengah. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan norma subjektif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Zhang dkk. (2023) pada penduduk desa dan urban di Tiongkok yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkorelasi positif dengan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*). Peningkatan pemahaman terhadap kesehatan mental berpotensi menurunkan stigma yang dimiliki individu sehingga individu cenderung menginterpretasikan lingkungan sosialnya sebagai lebih menerima dan mendukung perilaku pencarian bantuan.

Analisis korelasi juga menunjukkan bahwa norma subjektif berhubungan positif dan signifikan dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu, yang mengindikasikan bahwa norma sosial yang dirasakan individu dapat berhubungan dengan tingkat intensi individu untuk mencari bantuan kesehatan mental (Galbraith dkk., 2025; Mo & Mak, 2009; Wang dkk., 2024).

Di sisi lain, hasil analisis menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berhubungan secara signifikan dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental. Hal ini bertentangan dengan mayoritas penelitian terdahulu yang menemukan sebaliknya (Abo-Rass, 2024; Kartikasari & Ariana, 2019; Yahya & Chusairi, 2025). Namun, penelitian Goodfellow dkk. (2023) menemukan bahwa dimensi tertentu literasi kesehatan mental, khususnya dimensi kemampuan membedakan mana yang bukan masalah kesehatan mental, berkorelasi negatif dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental. Menurut Goodfellow dkk. (2023), asosiasi negatif ini mungkin disebabkan oleh stigma yang terkait dengan kondisi kesehatan mental yang diketahui subjek tersebut. Corrigan (2004) mengungkapkan bahwa stigma dapat menghalangi pencarian bantuan melalui dua jalur: pertama, individu ingin menghindari label yang sering kali melekat pada orang-orang yang menerima bantuan sehingga terhindar dari stigma publik; dan kedua, keinginan untuk menghindari mengalami stigma internal, seperti rasa malu dan canggung. Dengan demikian, pemahaman remaja terhadap kondisi kesehatan mental yang disertai dengan kesadaran akan stigma yang melekat dapat berpotensi menghambat kecenderungan mereka untuk mencari bantuan kesehatan mental.

Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memengaruhi intensi mencari bantuan secara signifikan. Hal ini dapat dijelaskan karena literasi dapat memengaruhi intensi berperilaku baik secara langsung maupun melalui faktor lainnya, seperti sikap (Ullah dkk., 2025). Oleh karena itu, jika literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental, kemungkinan perlu ada faktor lain yang memediasi hubungan tersebut.

Sebaliknya, penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara norma subjektif dan intensi mencari bantuan kesehatan mental. Temuan ini sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* milik Ajzen (1991) yang menyatakan bahwa intensi dipengaruhi oleh tiga faktor utama, salah satunya adalah norma subjektif. Norma subjektif menggambarkan sejauh mana individu merasakan tekanan sosial dari orang-orang penting di sekitarnya untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku (Ajzen, 2005). Remaja, yang menjadi subjek dalam penelitian ini, sangat peka dan sensitif terhadap persetujuan dan penilaian dari orang lain (Brown & Larson, 2009). Oleh karena itu, intensi mereka untuk mencari bantuan juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan tentang apa yang menurut orang lain harus dilakukan (Eritsyan dkk., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa norma subjektif dapat memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja, mengindikasikan bahwa individu yang merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang terdekat mereka cenderung akan memiliki intensi untuk mencari bantuan kesehatan mental (Donga dkk., 2026; Haavik dkk., 2019).

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji regresi moderasi, ditemukan bahwa norma subjektif secara positif memoderasi hubungan literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja di Jawa Tengah. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental dapat menjadi lebih kuat atau lebih lemah bergantung pada bagaimana individu mempersepsikan ekspektasi sosial dari lingkungan sekitarnya.

Ketika individu memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik tetapi memersepsikan bahwa orang-orang signifikan di sekitarnya tidak menyetujui atau tidak mendukung perilaku pencarian bantuan, pengetahuan tersebut tidak selalu mendorongnya untuk mencari bantuan kesehatan mental. Dalam situasi tersebut, remaja yang memahami isu kesehatan mental mungkin tetap menahan diri untuk mencari bantuan karena mengantisipasi adanya penilaian negatif atau ketidaksetujuan dari lingkungan sosialnya. Meta-analisis oleh Radez dkk. (2021) menunjukkan bahwa konsekuensi yang diantisipasi terkait pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja berkaitan dengan kekhawatiran terhadap

respons sosial di lingkungan mereka. Beberapa di antaranya meliputi ketakutan akan tindakan dari orang tua (Fornos dkk., 2005), kekhawatiran akan kehilangan status dalam kelompok sebaya (Sylwestrzak dkk., 2015), serta kekhawatiran akan menimbulkan kemarahan atau kekecewaan dalam keluarga (Wu dkk., 2016).

Sebaliknya, ketika individu merasa bahwa orang-orang signifikan di sekitarnya memiliki pandangan yang positif terhadap perilaku pencarian bantuan, maka literasi kesehatan mental dapat lebih mudah mendorong munculnya intensi untuk mencari bantuan. Penelitian Eigenhuis dkk. (2021) menemukan bahwa remaja membentuk intensi dengan mengamati pengalaman atau respons positif dari orang-orang di sekitarnya terhadap perilaku tersebut. Pengalaman sosial ini kemudian menjadi referensi remaja dalam menilai bahwa pencarian bantuan merupakan perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dengan merasakan adanya penerimaan positif di sekitarnya, remaja tidak merasa malu ketika memutuskan untuk mencari bantuan (Lian dkk., 2020).

Temuan moderasi ini sejalan dengan penelitian Yusuf dkk. (2017) tentang intensi berwirausaha pada populasi *fresh graduates* di Nigeria yang menunjukkan bahwa norma sosial yang dipersepsikan berhasil memoderasi hubungan pengetahuan kewirausahaan dengan intensi berwirausaha. Hasil serupa juga dapat dilihat pada beberapa penelitian terdahulu yang menemukan bahwa norma subjektif terbukti memoderasi hubungan antara faktor kognitif dengan intensi berperilaku (Chi dkk., 2012; Winter dkk., 2022).

Salah satu kemungkinan penjelasan dari temuan moderasi pada penelitian ini berkaitan dengan karakteristik populasi penelitian, yaitu remaja. Remaja umumnya sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan mempertimbangkan persetujuan atau dukungan dari orang-orang yang dianggap signifikan, seperti teman, keluarga, maupun guru (Santrock, 2023; Widyarini & Linsiya, 2025). Pengaruh teman sebaya memainkan peran penting dalam perilaku mencari bantuan, di mana teman sebaya yang memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan kesehatan mental dapat mendorong niat perilaku positif (Tharaldsen dkk., 2017). Sikap orang tua juga sangat memengaruhi perilaku remaja. Ketidaksetujuan orang tua menyebabkan remaja memandang pencarian bantuan sebagai tanda kelemahan, perilaku yang tidak baik, atau ancaman terhadap reputasi keluarga, yang mengakibatkan mereka menyembunyikan masalah kesehatan mental mereka secara sengaja (Tharaldsen dkk., 2017).

Meskipun hasil analisis menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berkorelasi maupun memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental secara signifikan, analisis moderasi menunjukkan bahwa interaksi antara literasi kesehatan mental dan norma subjektif signifikan dalam memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika individu merasa bahwa orang-orang penting di sekitarnya memiliki pandangan yang positif terhadap upaya pencarian bantuan kesehatan mental, maka pengaruh literasi kesehatan mental menjadi lebih kuat dalam mendorong terbentuknya intensi untuk mencari bantuan profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa norma subjektif memiliki peran moderasi yang signifikan dalam hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja di Jawa Tengah. Artinya, individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi akan memiliki intensi mencari bantuan yang lebih kuat apabila mereka juga merasakan bahwa lingkungan sekitarnya memandang positif terhadap pencarian bantuan. Sebaliknya, pada individu yang berada dalam lingkungan dengan norma subjektif yang rendah, di mana pencarian bantuan dianggap sebagai suatu hal yang negatif, pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan menjadi lebih lemah. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai peran faktor sosial, khususnya norma subjektif, dalam hubungan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja di Jawa Tengah.

PUSTAKA ACUAN

- Abo-Rass, F. (2024). Exploring mental health literacy and formal and informal help-seeking intentions among Palestinian adolescents in Israel: insights from the MHLS-Arabic-adolescents tool. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1415051>
- Adams, C., Gringart, E., & Strobel, N. (2022). Explaining adults' mental health help-seeking through the lens of the theory of planned behavior: a scoping review. *Systematic Reviews*, 11(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- 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), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Agustin, W. S., Prastika, H. A., Kendrasti, G. K., Fajriyah, R., & Le-Quy, V. (2025). Clustering the Depression Prevalence in Indonesia Provinces through Natural Breaks Jenks Method. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 21(1). <https://doi.org/10.2174/0117450179375982250512114928>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). Open University Press.
- Allouche, S. F., Munson, J. A. G., & Long, A. C. J. (2021). Mental Health Help-Seeking in Adolescence: An Exploration of Variables Associated with Help-Seeking Intent in Schools. *School Mental Health*, 13(2), 362–375. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09426-w>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer Relationships in Adolescence. Dalam *Handbook of Adolescent Psychology*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Campos, L., Dias, P., Costa, M., Rabin, L., Miles, R., Lestari, S., Feraihan, R., Pant, N., Sriwichai, N., Boonchieng, W., & Yu, L. (2022). Mental health literacy questionnaire-short version for adults (MHLq-SVa): validation study in China, India, Indonesia, Portugal, Thailand, and the United States. *BMC Psychiatry*, 22(1), 713. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04308-0>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.
- Chi, H., Yeh, H., & Hung, W. (2012). The Moderating Effect of Subjective Norm on Cloud Computing Users' Perceived Risk and Usage Intention. *International Journal of Marketing Studies*, 4(6). <https://doi.org/10.5539/ijms.v4n6p95>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Damghanian, M., & Alijanzadeh, M. (2018). Theory of Planned Behavior, Self-Stigma, and Perceived Barriers Explains the Behavior of Seeking Mental Health Services for People at Risk of Affective Disorders. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 1(2), 54–61. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_27_18
- Dewi, T. K., Ulum, A. R., & Putri, A. A. (2025). Paving the Road to Mental Health Help-Seeking Behavior among Indonesian Youth. Dalam *Open Science Framework*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/SWKXJ>
- Donga, A. A. L., Nurrachmawati, A., Gunawan, I. A., Rohmah, N., Rahayu, D., & Arifin, M. (2026). THE INFLUENCE OF ATTITUDE, SUBJECTIVE NORM, AND PERCEIVED BEHAVIORAL CONTROL ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH HELP-SEEKING INTENTIONS. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 44–52. <https://doi.org/10.34035/jk.v17i1.1724>
- 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>
- Eritsyanyan, K., Antonova, N., Kazantseva, T., & Usacheva, N. (2021). Association between descriptive and injunctive norms and students' intentions to seek support from mental health services. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 827–836. <https://doi.org/10.1002/capr.12461>
- Farley, H. R. (2020). Assessing mental health in vulnerable adolescents. *Nursing*, 50(10), 48–53.

<https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000697168.39814.93>

- Fornos, L. B., Seguin Mika, V., Bayles, B., Serrano, A. C., Jimenez, R. L., & Villarreal, R. (2005). A qualitative study of Mexican American adolescents and depression. *Journal of School Health*, 75(5), 162–170. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00017.x>
- Galbraith, N., Boyda, D., McFeeters, D., Chadwick, D., Nicholls, W., Stevens-Gill, D., & Harris, R. (2025). The Role of Stress, Social Norms and Attitudes in Help-Seeking for Nurses. *Journal of Nursing Management*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/jonm/8897678>
- Goodfellow, C., Macintyre, A., Knifton, L., & Sosu, E. (2023). Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(3), 385–392. <https://doi.org/10.1111/camh.12608>
- Gorczynski, P., & Sims-Schouten, W. (2024). Evaluating mental health literacy amongst US college students: a cross sectional study. *Journal of American College Health*, 72(3), 676–679. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>
- Haavik, L., Joa, I., Hatloy, K., Stain, H. J., & Langeveld, J. (2019). Help seeking for mental health problems in an adolescent population: the effect of gender. *Journal of Mental Health*, 28(5), 467–474. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340630>
- Humas Jateng. (2017). 25 Persen Warga Jateng Alami Gangguan Jiwa Ringan. <https://jatengprov.go.id/publik/25-persen-warga-jateng-alami-gangguan-jiwa-ringan/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2025). *GBD Results*. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- 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>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: a survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- 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>
- Lian, Z., Wallace, B. C., & Fullilove, R. E. (2020). Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the U.S. higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help. *Asian American Journal of Psychology*, 11(3), 147–157. <https://doi.org/10.1037/aap0000183>
- Maiuolo, M., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2019). Parental Authoritativeness, Social Support and Help-seeking for Mental Health Problems in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1056–1067. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00994-4>
- Mo, P. K. H., & Mak, W. W. S. (2009). Help-seeking for mental health problems among Chinese. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 675–684. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0484-0>
- Monks, F., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nearchou, F. A., Bird, N., Costello, A., Duggan, S., Gilroy, J., Long, R., McHugh, L., & Hennessy, E. (2018). Personal and perceived public mental-health stigma as predictors of help-seeking intentions in adolescents. *Journal of Adolescence*, 66(1), 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.003>
- 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>
- Park, S., & Oh, S. (2023). The relationships of perceived susceptibility, perceived severity, and subjective norms with COVID-19 preventive behaviors: a secondary data analysis comparing adolescents and emerging adults in South Korea. *Child Health Nursing Research*, 29(2), 149–160. <https://doi.org/10.4094/chnr.2023.29.2.149>

- Pearson, S., & Hyde, C. (2021). Influences on adolescent help-seeking for mental health problems. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 110–121. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.28>
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., & Shepherd, R. (2000). The theory of planned behaviour and healthy eating: Examining additive and moderating effects of social influence variables. *Psychology & Health*, 14(6), 991–1006. <https://doi.org/10.1080/088704400008407363>
- Pusat Informasi Kriminal Nasional. (2025). *Statistik Laporan Gangguan*. <https://pusiknas.polri.go.id/gangguan>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- 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. . (2023). *Adolescence* (18th ed.). McGraw Hill Education.
- Scott, S. E., Lavage, D. R., Risser, L., Gonzalez Bockinski, S., Miller, E., & Ragavan, M. I. (2024). Economic Abuse and Help-Seeking Intentions Among Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(1–2), 107–132. <https://doi.org/10.1177/08862605231194640>
- Shi, W., & Hall, B. J. (2021). Help-seeking intention among Chinese college students exposed to a natural disaster: an application of an extended theory of planned behavior (E-TPB). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(7), 1273–1282. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01993-8>
- Suppiej, A., Longo, I., & Pettoello-Mantovani, M. (2025). The pivotal role of mental health in child and adolescent development. *Global Pediatrics*, 13, 100277. <https://doi.org/10.1016/j.gped.2025.100277>
- Sylwestrzak, A., Overholt, C. E., Ristau, K. I., & Coker, K. L. (2015). Self-reported Barriers to Treatment Engagement: Adolescent Perspectives from the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement (NCS-A). *Community Mental Health Journal*, 51(7), 775–781. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9776-x>
- Tharaldsen, K. B., Stallard, P., Cuijpers, P., Bru, E., & Bjaastad, J. F. (2017). ‘It’s a bit taboo’: a qualitative study of Norwegian adolescents’ perceptions of mental healthcare services. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 111–126. <https://doi.org/10.1080/13632752.2016.1248692>
- Ullah, K., Shah, T. A., & Naseer, A. (2025). BRIDGING FAITH AND FINANCE: IMPACT OF ISLAMIC FINANCIAL LITERACY ON INVESTMENT INTENTION: A PARALLEL MEDIATION STUDY. *Pakistan Journal of Social Science Review*, 4(6), 246–265.
- Wan, C., Shen, G. Q., & Choi, S. (2018). The moderating effect of subjective norm in predicting intention to use urban green spaces: A study of Hong Kong. *Sustainable Cities and Society*, 37, 288–297. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2017.11.022>
- Wang, X., Weng, W., Li, M., Xue, J., & Chen, S. (2024). Understanding the intention and behavior of psychological help-seeking among Chinese college students using theory of planned behavior: a three-month follow-up study. *Psychology, Health & Medicine*, 29(4), 765–777. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2217379>
- Widyarini, N., & Linsiya, R. (2025). Pathways of adolescent intention for mental health help-seeking: Insights from the theory of planned behavior. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 31–44. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.975>
- Winter, K., Pummerer, L., Hornsey, M. J., & Sassenberg, K. (2022). Pro-vaccination subjective norms moderate the relationship between conspiracy mentality and vaccination intentions. *British Journal of Health Psychology*, 27(2), 390–405. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12550>

- Wu, M. S., Salloum, A., Lewin, A. B., Selles, R. R., McBride, N. M., Crawford, E. A., & Storch, E. A. (2016). Treatment Concerns and Functional Impairment in Pediatric Anxiety. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(4), 627–635. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0596-1>
- Yahya, M. A., & Chusairi, A. (2025). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Remaja*. Universitas Airlangga.
- Yusuf, L., Poespowidjojo, D. A. L., & Muhammed, A. (2017). Moderating effect of perceived social norms on the relationship between entrepreneurial knowledge and graduates entrepreneurial intention. *Journal of Advanced Research in Business and Management Studies*, 7(1).
- Zhang, Z., Chen, S., Wang, X., Liu, J., Zhang, Y., Mei, Y., & Zhang, Z. (2023). The Relationship between Mental Health Literacy and Subjective Well-Being of Young and Middle-Aged Residents: Perceived the Mediating Role of Social Support and Its Urban-Rural Differences. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(4), 471–483. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.024918>