

Pengaruh Stigma Diri terhadap Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada *Emerging Adulthood* dengan Persepsi Dukungan Sosial sebagai Moderator

Sarah Shafira Az-Zahra & Tri Kurniati Ambarini*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap permasalahan psikologis, tetapi perilaku mencari bantuan psikologis pada kelompok usia ini masih tergolong rendah. Stigma diri diduga menghambat perilaku mencari bantuan psikologis, sedangkan persepsi dukungan sosial berperan sebagai moderator. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis serta menguji peran persepsi dukungan sosial sebagai moderator pada individu *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 100 individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun yang pernah mengalami permasalahan psikologis. Data dikumpulkan menggunakan *Self-Stigma of Seeking Help Scale* (SSOSH), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ), kemudian dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis ($\beta = -0,391$; $p < 0,001$), sedangkan persepsi dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,130$; $p < 0,001$). Model penelitian signifikan ($F = 16,90$; $R^2 = 0,346$). Namun, interaksi antara stigma diri dan persepsi dukungan sosial tidak signifikan ($\beta = -0,010$; $p = 0,207$), sehingga persepsi dukungan sosial tidak memoderasi pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi untuk mengurangi stigma diri guna meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis pada *emerging adulthood*.

Kata kunci: stigma diri, persepsi dukungan sosial, perilaku mencari bantuan psikologis, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Emerging adulthood is a developmental phase characterized by vulnerability to psychological problems, yet psychological help-seeking among this age group remains relatively low. Self-stigma is assumed to hinder psychological help-seeking behavior, while perceived social support serves as a moderator. This study aimed to examine the influence of self-stigma on psychological help-seeking behavior and the moderating role of perceived social support among emerging adults. A quantitative survey was conducted involving 100 emerging adults aged 18–25 years who had experienced psychological problems. Data were collected using the *Self-Stigma of Seeking Help Scale* (SSOSH), the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), and the *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ), and analyzed using *Moderated Regression Analysis* (MRA). The results showed that self-stigma had a significant negative effect on psychological help-seeking behavior ($\beta = -0.391$, $p < .001$), whereas perceived social support had a significant positive effect ($\beta = 0.130$, $p < .001$). The overall model was significant ($F = 16.90$, $R^2 = .346$). However, the interaction between self-stigma and perceived social support was not significant ($\beta = -0.010$, $p = .207$), indicating that perceived social support did not moderate the effect of self-stigma. These findings highlight the importance of interventions to reduce self-stigma and promote psychological help-seeking behavior among emerging adults.

Keywords: self-stigma, perceived social support, psychological help-seeking behavior, *emerging adulthood*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu global yang mendapat perhatian luas, tidak terkecuali di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 31 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental, dengan 19 juta di antaranya mengalami gangguan emosional dan 12 juta menderita depresi (Kemenkes RI, 2021). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkapkan bahwa prevalensi depresi paling banyak ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun (Kemenkes RI, 2023), sementara *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (I-NAMHS, 2022).

Kerentanan psikologis pada usia muda juga tampak secara internasional. *National Institute of Mental Health* (2024) melaporkan bahwa sekitar 36,2% dewasa muda usia 18–25 tahun mengalami gangguan mental dalam satu tahun terakhir, dan WHO (2025) mencatat bunuh diri sebagai penyebab kematian ketiga tertinggi pada usia 15–29 tahun. *Data Global Burden of Disease* juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental tertinggi berada pada kelompok usia 15–19 tahun (13,96%) dan 20–24 tahun (13,63%) (GBD, 2022).

Kelompok usia yang paling rentan terhadap tekanan transisi ini adalah *emerging adulthood*, yaitu individu berusia 18–25 tahun yang berada pada fase transisi antara remaja dan dewasa, ditandai eksplorasi identitas serta ketidakstabilan finansial, akademik, dan relasi (Arnett, 2000). Penelitian Arnett dkk. (2014) menemukan bahwa *emerging adulthood* memiliki prevalensi gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain. Di Indonesia, budaya kolektivisme yang kuat membuat identitas sangat terikat pada kelompok dan keluarga (Himawan, 2024), sehingga tekanan sosial tersebut dapat memicu *quarter-life crisis*, depresi, dan kecemasan pada individu *emerging adulthood* (Iqomah dkk., 2023).

Meskipun prevalensi gangguan mental pada *emerging adulthood* tergolong tinggi, pemanfaatan layanan kesehatan mental masih rendah. Vanheusden dkk. (2008) menemukan hanya 28% individu usia 19–25 tahun dengan gangguan psikologis pernah menggunakan layanan profesional, dan Gulliver dkk. (2010) menemukan hanya 35% individu dewasa dengan gangguan mental yang mencari bantuan dalam setahun terakhir. Penundaan mencari bantuan berisiko memperburuk gejala psikiatri dan menghambat remisi (Kisely dkk., 2006).

Salah satu hambatan utama pencarian bantuan adalah stigma diri (*self-stigma*), yaitu proses internalisasi pandangan negatif masyarakat terhadap individu dengan masalah psikologis ke dalam dirinya sendiri (Corrigan & Rao, 2012). Berbeda dari stigma publik yang bersifat eksternal, stigma diri bersumber dari dalam diri individu sehingga dampaknya terhadap keputusan mencari bantuan dinilai lebih kuat (Corrigan, 2004; Vogel dkk., 2006). Proses stigma diri berlangsung melalui tahapan *awareness*, *agreement*, *application*, dan *harm* yang berujung pada penurunan harga diri dan *self-efficacy*, serta memunculkan efek “*why try*” yang membuat individu enggan mencari pertolongan (Corrigan & Rao, 2012; Corrigan dkk., 2014). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stigma diri berhubungan negatif dengan sikap maupun intensi mencari bantuan psikologis (Cheng dkk., 2015; Cheng dkk., 2018; Kim dkk., 2025).

Di sisi lain, persepsi dukungan sosial yang merupakan penilaian subjektif individu terhadap ketersediaan dan kecukupan dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan (Eagle dkk., 2019; Zimet dkk., 1988), diduga dapat memperlemah dampak negatif stigma diri. Berdasarkan *stress-buffering theory* (Cohen & Wills, 1985), persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang mengurangi dampak stres atau hambatan psikologis. Penelitian Punla dkk. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi melemahkan dampak negatif stigma diri terhadap sikap mencari bantuan, dan Kim (2021) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan stigma diri yang lebih rendah. Namun, beberapa temuan lain menunjukkan inkonsistensi, Kim dkk. (2025) menemukan bahwa stigma diri tetap berpengaruh kuat meskipun dukungan sosial tinggi, sedangkan Nearchou dkk. (2018) menemukan bahwa stigma diri tidak berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan pada remaja.

Inkonsistensi temuan serta masih terbatasnya penelitian mengenai peran persepsi dukungan sosial sebagai moderator pada *emerging adulthood* di Indonesia menjadi dasar diperlukannya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada *emerging adulthood* serta menguji peran persepsi dukungan sosial dalam hubungan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang bersifat *explanatory* untuk menguji pengaruh dan peran moderasi antarvariabel (Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2023). Data dikumpulkan melalui kuesioner *online Google Form* yang disebarakan melalui media sosial *WhatsApp* dan *Instagram*.

Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: 1) berusia 18–25 tahun, dan 2) pernah mengalami masalah psikologis atau tekanan emosional (misalnya stres, kecemasan, atau masalah pribadi). Penentuan jumlah sampel dilakukan melalui *a priori power analysis* menggunakan *software G*Power* 3.1 dengan *effect size* sedang ($f^2 = 0,15$), $\alpha = 0,05$, *power* ($1-\beta$) = 0,95, dan tiga prediktor (Cohen, 1992), sehingga diperoleh kebutuhan sampel minimal sebanyak 89 partisipan. Penelitian ini melibatkan 100 partisipan *emerging adulthood*, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (86%), berusia 22 tahun (28%), dan berpendidikan S1 (71%). Permasalahan psikologis yang paling banyak dilaporkan adalah kecemasan (36%) dan overthinking (36%), diikuti stres (26%).

Pengukuran

Variabel stigma diri diukur menggunakan *Self-Stigma of Seeking Help Scale* (SSOSH) yang dikembangkan oleh Vogel dkk. (2006) dan telah diterjemahkan serta diadaptasi oleh Daud (2024). Uji validitas dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menghasilkan model yang fit dengan nilai ($Chi-square = 12,54$, $df = 14$, $RMSEA = 0,000$, dan $P-value = 0,56316$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa aitem-aitem pada skala SSOSH mengukur satu konstruk, yaitu stigma diri dalam pencarian bantuan psikologis. Sementara, uji reliabilitas pada 40 responden menghasilkan skala akhir sebanyak 5 aitem dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,780.

Variabel persepsi dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) dan diadaptasi oleh Sulistiani dkk. (2022), terdiri atas 12 aitem yang mencakup dukungan keluarga, teman, dan orang signifikan. Uji validitas dilakukan menggunakan *Rasch model analysis* untuk mengevaluasi validitas struktur internal alat ukur. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala MSPSS bersifat unidimensional, yang berarti seluruh aitem dalam skala mengukur satu konstruk yang sama, yaitu persepsi dukungan sosial. Sementara uji reliabilitas pada 12 aitem menghasilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,874.

Variabel perilaku mencari bantuan psikologis diukur menggunakan *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ) yang dikembangkan oleh Rickwood dkk. (2005) dan diadaptasi oleh Daud (2024), mencakup empat dimensi (sumber bantuan informal, formal, *self-help*, dan *no help*). Uji validitas dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menghasilkan model yang fit dengan nilai ($Chi-square = 8,67$, $df = 14$, $RMSEA = 0,000$, dan $P-value = 0,85183$) yang menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala tersebut mengukur satu faktor yaitu perilaku mencari bantuan. Pada uji reliabilitas dilakukan eliminasi pada dua aitem dengan korelasi rendah, skala akhir terdiri atas 10 aitem dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,667.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan *software* Jamovi 2.7.26. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas (Ghozali, 2018; Ghozali & Kusumadewi, 2023). Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis *emerging adulthood* serta peran moderasi persepsi dukungan sosial melalui pembentukan variabel interaksi (stigma diri $\times$ persepsi dukungan sosial).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel stigma diri memiliki nilai $M = 9,60$; $SD = 3,15$; $Min = 5$; $Maks = 18$. Variabel persepsi dukungan sosial memiliki nilai $M = 58,5$; $SD = 13,4$; $Min = 12$; $Maks = 84$. Sementara itu, variabel perilaku mencari bantuan memiliki nilai $M = 20,8$; $SD = 4,07$; $Min = 12$; $Maks = 33$. Berdasarkan kategorisasi norma, mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk stigma diri (64%), persepsi dukungan sosial (66%), dan perilaku mencari bantuan (68%).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, hubungan antarvariabel bersifat linear, serta tidak ditemukan gejala multikolinearitas ($VIF < 10$; $tolerance > 0,10$) maupun heteroskedastisitas, sehingga model regresi memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil Uji F

Model	F	Signifikansi	Keterangan
Regression	16.9	<.001	Berpengaruh

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan ($F = 16,90$; $p < 0,001$), yang berarti stigma diri, persepsi dukungan sosial, dan interaksi keduanya secara bersama-sama mampu memprediksi perilaku mencari bantuan psikologis.

Tabel 2. Hasil Koefisien R^2

Model	R	R^2
1	0.588	0.346

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,346 menunjukkan bahwa model penelitian mampu menjelaskan 34,6% variasi perilaku mencari bantuan psikologis, sedangkan 65,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji T

Prediktor	β	T	Signifikansi	Keterangan
Stigma Diri	- 0,39135	-3.53	<.001	Berpengaruh
Persepsi Dukungan Sosial	0,12961	5.00	<.001	Berpengaruh
Stigma Diri x Persepsi Dukungan Sosial	-0,00989	-1,27	.207	Tidak Berpengaruh

Hasil uji T menunjukkan bahwa stigma diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis ($\beta = -0,391$; $t = -3,53$; $p < 0,001$), sedangkan persepsi dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,130$; $t = 5,00$; $p < 0,001$). Namun, interaksi antara stigma diri dan persepsi dukungan sosial tidak signifikan ($\beta = -0,010$; $t = -1,27$; $p = 0,207$), sehingga persepsi dukungan sosial tidak terbukti memoderasi pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan terdapat pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis diterima, sedangkan hipotesis kedua (H2) yang menyatakan persepsi dukungan sosial memoderasi pengaruh tersebut ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji T Analisis Tambahan

Prediktor	β	T	Signifikansi	Keterangan
Stigma Diri	-0.5387	-4.386	<.001	Berpengaruh
Tingkat Gangguan	-0.0915	-0.244	.823	Tidak
Stigma Diri x Tingkat Gangguan	0.0633	0.461	.646	Berpengaruh
				Tidak
				Berpengaruh

Analisis tambahan dengan menggunakan tingkat gangguan psikologis sebagai moderator juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($\beta = 0,063$; $t = 0,461$; $p = 0,646$), sehingga tingkat gangguan psikologis juga tidak terbukti memoderasi pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada penelitian ini.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa stigma diri berpengaruh negatif terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada individu *emerging adulthood*, sedangkan persepsi dukungan sosial berpengaruh positif terhadap perilaku tersebut. Namun, persepsi dukungan sosial tidak terbukti memoderasi hubungan antara stigma diri dan perilaku mencari bantuan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa keputusan individu *emerging adulthood* untuk mencari bantuan profesional lebih banyak dipengaruhi oleh proses psikologis internal berupa stigma diri, sementara persepsi mengenai ketersediaan dukungan sosial berperan sebagai faktor yang secara langsung mendorong perilaku mencari bantuan, bukan sebagai faktor yang mengurangi dampak stigma diri.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa responden lebih sering mencari bantuan kepada sumber informal dibandingkan bantuan profesional formal. Teman menjadi sumber bantuan yang paling banyak dipilih, diikuti oleh orang tua, pasangan, dan anggota keluarga lainnya. Sebaliknya, kecenderungan mencari bantuan kepada psikolog, psikiater, maupun tenaga profesional lainnya relatif lebih rendah. Selain itu, internet dan teknologi berbasis kecerdasan buatan (AI) juga menjadi salah satu bentuk *self-help* yang cukup banyak dimanfaatkan responden. Pola tersebut menunjukkan bahwa individu pada fase *emerging adulthood* cenderung memilih sumber bantuan yang dianggap lebih mudah diakses, lebih aman secara emosional, dan tidak menimbulkan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Spence dkk. (2016), Addington (2022), dan Tagliabue dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa *emerging adults* lebih mengandalkan dukungan dari teman dan lingkungan terdekat dibandingkan bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma diri merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Semakin tinggi stigma diri yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa hambatan terbesar dalam pencarian bantuan tidak selalu berasal dari keterbatasan akses layanan, tetapi juga dari proses internalisasi stereotip negatif terhadap individu yang mencari pertolongan psikologis. Individu yang memandang pencarian bantuan sebagai tanda kelemahan atau ketidakmampuan cenderung menghindari layanan profesional karena khawatir kehilangan harga diri maupun memperoleh penilaian negatif dari lingkungan sosial.

Temuan tersebut konsisten dengan penelitian Cheng dkk. (2018), Topkaya (2014), Kim dkk. (2025), Chen dkk. (2025), serta meta-analisis Lannin dan Bible (2022) yang menunjukkan bahwa stigma diri berhubungan negatif dengan sikap, intensi, maupun perilaku mencari bantuan psikologis. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan stigma diri yang tinggi cenderung memandang bantuan profesional sebagai ancaman terhadap harga diri sehingga lebih memilih menyelesaikan masalah secara mandiri. Pada individu *emerging adulthood*, kecenderungan tersebut dapat menjadi lebih kuat karena fase perkembangan ini ditandai dengan kebutuhan untuk

menunjukkan kemandirian dan kemampuan mengatasi masalah secara mandiri (Arnett dkk., 2014). Kondisi tersebut dapat membuat pencarian bantuan profesional dipersepsikan sebagai sesuatu yang bertentangan dengan citra diri yang ingin dibangun selama proses transisi menuju kedewasaan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh positif terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Individu yang mempersepsikan adanya dukungan dari keluarga, teman, maupun *significant others* menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis. Dukungan sosial yang dipersepsikan positif kemungkinan meningkatkan rasa aman, diterima, serta keyakinan bahwa mengungkapkan masalah bukanlah sesuatu yang memalukan, sehingga individu menjadi lebih terbuka terhadap berbagai bentuk bantuan, termasuk layanan profesional. Hasil ini sejalan dengan penelitian Koydemir-Özden (2010), Orji dan Abikoye (2019), serta Ryahin dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berkaitan dengan sikap dan perilaku mencari bantuan psikologis yang lebih positif.

Namun, penelitian ini tidak menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memoderasi hubungan antara stigma diri dan perilaku mencari bantuan psikologis. Dengan kata lain, tingginya persepsi dukungan sosial tidak mampu mengurangi pengaruh negatif stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial lebih berfungsi sebagai prediktor independen daripada sebagai moderator yang dapat melemahkan dampak negatif dari stigma diri. Hasil tersebut berbeda dengan asumsi *stress-buffering theory* yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak berbagai faktor psikologis negatif ketika individu menghadapi situasi yang menekan.

Salah satu kemungkinan penjelasan terhadap tidak ditemukannya efek moderasi adalah karakteristik tingkat tekanan psikologis responden. Berdasarkan *stress-buffering theory* (Wilcox, 1981), efek protektif dukungan sosial cenderung lebih kuat ketika individu mengalami stres atau tekanan psikologis yang tinggi. Pada penelitian ini, sebagian besar responden melaporkan bahwa masalah psikologis yang dialami berada pada kategori cukup mengganggu hingga mengganggu, sehingga kemungkinan tingkat tekanan psikologis yang dialami belum cukup tinggi untuk memunculkan fungsi buffering dari dukungan sosial.

Analisis moderasi tambahan juga dilakukan untuk menguji tingkat gangguan psikologis sebagai variabel moderator. Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa tingkat gangguan tidak signifikan dalam memoderasi pengaruh stigma diri. Namun, interpretasi terhadap hasil tersebut perlu dilakukan secara hati-hati karena tingkat gangguan psikologis hanya diukur menggunakan satu item pertanyaan sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan tingkat stres atau distress psikologis sebagaimana dijelaskan dalam *stress-buffering theory*.

Temuan lain yang dapat menjelaskan hasil penelitian ini adalah kemungkinan bahwa stigma diri merupakan faktor internal yang lebih dominan dibandingkan dukungan sosial dalam mempengaruhi keputusan mencari bantuan psikologis. Meskipun individu merasa memiliki keluarga atau teman yang suportif, internalisasi keyakinan negatif terhadap pencarian bantuan profesional tetap dapat menimbulkan rasa malu, takut distigmatisasi, maupun kekhawatiran dianggap lemah apabila mencari pertolongan psikologis. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial belum tentu mampu mengubah keyakinan negatif yang telah tertanam dalam diri individu. Penjelasan ini didukung oleh penelitian Kim dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa stigma diri tetap menjadi prediktor kuat terhadap sikap mencari bantuan psikologis meskipun individu memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, serta meta-analisis Yu dkk. (2022) yang mengidentifikasi stigma diri sebagai salah satu hambatan internal paling konsisten terhadap pencarian bantuan psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa peningkatan perilaku mencari bantuan psikologis pada individu *emerging adulthood* tidak cukup dilakukan melalui penguatan dukungan sosial semata, tetapi juga perlu disertai upaya sistematis untuk menurunkan stigma diri terhadap layanan kesehatan mental. Intervensi dapat dilakukan melalui *psychoeducation*, *cognitive restructuring*, *narrative enhancement*, serta kontak dengan penyintas yang telah pulih. Strategi tersebut berpotensi membantu individu mengurangi internalisasi stigma dan meningkatkan penerimaan terhadap bantuan profesional (Corrigan & Rao, 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stigma diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada individu *emerging adulthood*, sedangkan persepsi dukungan sosial berpengaruh positif secara signifikan. Kedua variabel beserta interaksinya mampu menjelaskan 34,6% variasi perilaku mencari bantuan psikologis. Namun, persepsi dukungan sosial tidak terbukti memoderasi pengaruh stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa stigma diri tetap menjadi hambatan internal yang kuat bagi individu *emerging adulthood* dalam mencari bantuan psikologis, sehingga diperlukan upaya khusus untuk menguranginya, seperti edukasi kesehatan mental, penyebaran informasi yang lebih positif mengenai layanan psikologis, serta peningkatan penerimaan sosial terhadap individu yang mencari bantuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Sarah Shafira Az-Zahra 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 naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Addington, L. A. (2022). Exploring Help Seeking Patterns for Emerging Adult Victims Using the National Intimate Partner and Sexual Violence Survey. *Violence Against Women*, 28(5), 1188–1212. <https://doi.org/10.1177/10778012211014552>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1).
- 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>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Chen, D., Wu, Y., Qian, L., & Zhou, Y. (2025). The impact of self-stigma on college students' attitudes toward professional psychological help-seeking: serial-mediated effects of discrimination perceptions and. *Front. Psychol*, 15(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630323>
- Cheng, H. L., Mcdermott, R. C., & Lopez, F. G. (2015). Mental Health, Self-Stigma, and Help-Seeking Intentions Among Emerging Adults: An Attachment Perspective. *The Counseling Psychologist*, 43(3), 463–487. <https://doi.org/10.1177/0011000014568203>
- Cheng, H., Wang, C., Mcdermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling & Development*, 96(January), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/14805-018>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

- <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. In *American Psychologist* (Vol. 59, Number 7, pp. 614–625). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 15(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change. In *CanJPsychiatry* (Vol. 57, Number 8).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE.
- Daud, S. A. (2024). *PENGARUH PUBLIC STIGMA, SELF-STIGMA, DAN MENTAL HEALTH LITERACY TERHADAP HELP-SEEKING BEHAVIOR MAHASISWA*.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-bell, R. J. (2019). *Perceived social support , received social support , and depression among clergy*. 36(7), 2055–2073. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- GBD. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). *Partial Least Squares “Konsep, Teknik dan aplikasi” Menggunakan Program SmartPLS 4.0*. Penerbit Yoga Pratama.
- 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>
- Himawan, K. K. (2024). Menggali kearifan kolektivisme: Pendekatan berbasis relasi dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(1). <https://doi.org/10.24854/jpu1016>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Kemkes RI. (2021, October 7). *Kemkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/id/kemkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Kemkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam angka*.
- Kim, N., Kim, I., & Taylor, D. D. (2025). Stigma Among College Students: Associations with Help-Seeking and Social Support. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 47(4), 852–867. <https://doi.org/10.1007/s10447-025-09614-2>
- Kim, Y. (2021). The effects of social support on public and personal stigma, and attitudes toward seeking mental health treatment among college students. *Health & New Media Research*, 5(1), 121–146.
- Kisely, S., Scott, A., Denney, J., & Simon, G. (2006). Duration of untreated symptoms in common mental disorders: Association with outcomes. *British Journal of Psychiatry*, 189(JULY), 79–80. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.105.019869>
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44–60. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411390303>
- Lannin, D. G., & Bible, J. (2022). Self-Stigma of Seeking Help: A Meta-Analysis. In *The Cambridge Handbook of Stigma and Mental Health* (Number 309, pp. 111–142). Cambridge

- National Institute of Mental Health. (2024). *Mental illness statistics*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- 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, 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.003>
- Orji, L. C., & Abikoye, G. E. (2019). Perceived Social Support and Stress as Predictors of Help-Seeking Attitude for Mental Health among Young Adults. *Covenant International Journal of Psychology (CIJP)*, 4(1). <https://doi.org/10.20370/tgcz-ch15>
- Punla, N. F. D., Regalado, D. R. B., & Navarro, R. M. (2022). PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AS MODERATOR BETWEEN SELF- STIGMA AND HELP-SEEKING ATTITUDES Nara Fe D . Punla. *Globus*, 11(1), 87–98. <https://doi.org/10.46360/globus.met.320221014>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J., 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. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 5, pp. 173–183). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health : a rapid review. *Sax Institute*.
- Ryahin, A., Shariatpanahi, S., Tehrani, F. J., Ghasemi, S., & Boozaripour, M. (2026). Investigating the relationship between perceived social support, self-esteem, and help-seeking behavior of nursing students. *Journal of Education and Health Promotion*, 15(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1015_24
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (5th ed.). ALFABETA.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, & Kristiana, I. F. (2022). VALIDATION OF THE INDONESIAN VERSION OF THE (MSPSS): A RASCH MODEL APPROACH. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Tagliabue, S., Olivari, M. G., Giuliani, C., & Confalonieri, E. (2018). To seek or not to seek advice: talking about romantic issues during emerging adulthood. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 125–142. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1454>
- Topkaya, N. (2014). Gender, Self-stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes toward Psychological Help-seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 480–487. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>
- Vanheusden, K., Mulder, C. L., van der Ende, J., van Lenthe, F. J., Mackenbach, J. P., & Verhulst, F. C. (2008). Young adults face major barriers to seeking help from mental health services. *Patient Education and Counseling*, 73(1), 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2008.05.006>
- 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>
- WHO. (2024). *Adolescent and young adult health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wilcox, B. L. (1981). Social Support , Life Stress , and Psychological Adjustment : A Test of the Buffering Hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 371–386. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00918169>
- Yu, B. C. L., Chio, F. H. N., Chan, K. K. Y., & Mak, W. W. S. (2022). Associations between public and self-stigma of help-seeking with help-seeking attitudes and intention: A meta-analytic

-
- structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 70(1), 90–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/cou0000637>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>