

Literature Review: Determinan Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal

ALAMANDA ISDA ERLANI

TRI KURNIATI AMBARINI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Intensi mencari bantuan merupakan dorongan pada individu untuk mencari ataupun tidak mencari bantuan pada sumber formal maupun informal. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk memahami lebih jauh soal determinan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi intensi mencari bantuan, terutama pada dewasa awal. Dalam penelusuran artikel ilmiah dengan kata kunci "*emotional intelligence*", "*help-seeking*", "*help-seeking intention*", "*young adult*" dan dalam rentang waktu 2022-2026 ditemukan 10 artikel ilmiah terdahulu. Hasil tinjauan literatur ini menjawab pentingnya studi penelitian terkait intensi mencari bantuan pada dewasa awal bahwa pembentukan intensi mencari bantuan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai determinan psikologis, sosial, dan lingkungan.

Kata kunci: determinan, pencarian bantuan, intensi mencari bantuan, dewasa awal

ABSTRACT

Help-seeking intention is an inner motivation to seek or to not seek help from formal or informal sources. This literature review aims to further understand the determinant factors that influence help-seeking intention, particularly in young adulthood. A search of scientific articles using the keywords "emotional intelligence," "help-seeking," "help-seeking intention," and "young adult" for the period 2022-2026 identified 10 previous scientific articles. The results of this literature review address the importance of research studies related to help-seeking intention in early adulthood, highlighting that the formation of help-seeking intention can never be explained by a single factor but rather is the result of the interaction among various psychological, social, and environmental determinants.

Keywords: *determinant, help-seeking, help-seeking intention, young adult*

PENDAHULUAN

Data terkait populasi yang mengalami masalah mental semakin meningkat setiap tahunnya. Namun, hal tersebut tidak sebanding dengan peningkatan pencarian bantuan. Terdapat *gap* yang cukup besar pada temuan terdahulu. Secara estimasi 70 – 0% remaja dan dewasa awal yang mengalami masalah kesehatan mental tidak mencari bantuan ke professional (Baldofski et al., 2024). Sementara data terkait intensi mencari bantuan masih belum diteliti secara lebih luas. Isu tentang kesehatan mental semakin sering diperbincangkan terutama pada remaja akhir yang sedang bertransisi menuju dewasa. Seringkali disebut sebagai *emerging adulthood* atau *young adult*. Dewasa awal dianggap sudah memiliki kemandirian yang cukup untuk mencari bantuan saat diperlukan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya sendiri dengan tepat tanpa melibatkan orang lain untuk mengarahkan bantuan yang sesuai. Padahal prevalensi data menunjukkan individu pada usia dewasa juga memiliki kesulitan-kesulitan yang tidak jauh beda dengan rentang usia lainnya saat mengalami gangguan kesehatan mental. Kesenjangan yang masih ada di antara isu pencarian bantuan dan masalah kesehatan mental yang dialami individu menjadi fokus penelitian untuk memahami determinan dan situasi yang menyebabkan individu memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencari bantuan. Temuan dari penelitian terdahulu memiliki data dari latar belakang sosiodemografis populasi yang beragam, baik secara usia, budaya, maupun asal negara.

(McLaren et al., 2023) menjelaskan pencarian bantuan sebagai proses dinamika yang diawali dari penilaian secara subjektif bahwa gejala yang dialami individu bersifat mengancam dan berlanjut pada identifikasi terhadap diri sendiri bahwa gejala yang dialami merupakan tanda dari permasalahan kesehatan mental yang akan berujung pada munculnya intensi serta perilaku mencari bantuan. Model yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *The Seeking Mental Health Care Model* yang di mana literasi depresi, keyakinan berkelanjutan tentang distres normal dan gangguan klinis, serta pemahaman sebab akibat biopsikososial menjadi bagian dari model tersebut yang tidak dijelaskan oleh model lainnya. Dua teori lainnya adalah *The Transactional Model of Stress and Coping* dan *Cumulative Risk and Promotion Theory* (Aldhamri et al., 2026; Ashworth & Saini, 2024) Perilaku mencari bantuan dianggap sebagai respons koping yang bergantung pada penilaian individu terhadap sumber daya koping yang tersedia. Individu yang memandang sumber daya pribadi dan interpersonal mereka memadai seperti hubungan yang suportif atau layanan yang mudah diakses diasumsikan akan menerapkan strategi koping aktif, termasuk mencari bantuan, sebaliknya pada individu yang menilai sumber daya mereka tidak memadai cenderung menarik diri dan tidak mencari bantuan (Aldhamri et al., 2026). Teori *The Transactional Model of Stress and Coping* dianggap sangat relevan bagi populasi dewasa muda karena menyoroti peran sumber daya situasional dan relasional seperti kedekatan keluarga, koneksi terhadap *peers*, dan dukungan dari sumber institusional. Sementara itu, pada sampel yang berbeda, Ashworth & Saini (2024) meneliti bahwa daripada melihat setiap prediktor secara terpisah, teori risiko kumulatif dan promosi memodelkan intensi untuk mencari bantuan sebagai fungsi dari jumlah kumulatif faktor promotif yang ada dalam kehidupan individu termasuk optimisme, kemampuan memecahkan masalah, dan dukungan sosial yang dirasakan individu. Indeks promotif kumulatif dianggap sebagai prediktor intensi mencari bantuan yang lebih kuat dan konsisten dan hubungan ini bersifat linier bukan berbasis ambang batas. Teori ini mengemukakan bahwa penentu intensi mencari bantuan bekerja secara kumulatif dan interaktif, bukan secara independen yang memiliki implikasi jelas untuk penelitian meskipun dilakukan pada populasi yang sedikit lebih tua.

The Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan salah satu teori yang membahas tentang pencarian bantu baik dari intensi maupun perilaku. Teori ini mengkonseptualisasi pencarian bantuan pada orang yang mengalami masalah kesehatan mental sebagai suatu kesengajaan yang diniatkan secara internal dibandingkan suatu respon spontan saat mengalami distres psikologis (Adams et al., 2022; Wang et al., 2024). Teori ini mengemukakan bahwa perilaku mencari bantuan sudah dapat diprediksi melalui intensi individu untuk mencari bantuan yang dibentuk dari tiga dimensi, yakni *attitudes toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Bagaimana sikap individu terhadap perilaku, persepsi terkait tekanan sosial yang akan dialami individu saat menentukan sikap, dan pemahaman individu terkait kemampuan dirinya dan sumber yang bisa memunculkan sikap

menjadi inti dari perwujudan pencarian bantuan. Teori ini menjadi teori yang paling sering digunakan dalam penelitian terkait intensi mencari bantuan maupun perilaku pencarian bantuan karena struktur yang diadopsi oleh Ajzen dapat menilai determinan intensi mencari bantuan, baik melalui sikap, normatif, stigma, keterkaitan gejala, faktor kontrol, dan sosiodemografis di luar konstruk yang sudah ada dalam teori tersebut.

Adams et al. (2022) menemukan bahwa sikap yang positif terhadap layanan kesehatan mental berpengaruh secara signifikan untuk memprediksi intensi mencari bantuan hampir 90% dari hasil penelitian yang sudah ada di luar konstruk TPB. Hal yang sama juga dibahas oleh Wang et al. (2024) bahwa temuan terkait sikap positif terhadap bantuan profesional juga berpengaruh secara signifikan untuk memprediksi intensi mencari bantuan yang lebih tinggi pada populasi mahasiswa di China. Sementara Chew & Wei (2025) menemukan bahwa sikap yang positif seringkali dibahas secara bersamaan dengan pengetahuan tentang kesehatan mental karena seringkali dianggap sebagai fasilitator pencarian bantuan di mana hal tersebut konsisten dengan konsep bahwa meyakini bantuan profesional itu dapat membantu dan merupakan sumber yang tepat menjadi penanda bahwa individu berniat untuk melakukan perilaku tersebut. Namun, sebagaimana sikap positif terhadap mencari bantuan dapat memprediksi intensi individu, Baldofski et al. (2024) menemukan bahwa seseorang yang mengalami gejala depresi yang lebih berat dapat melemahkan sikap untuk mencari bantuan sebagaimana beberapa gejala pada orang dengan gangguan depresi seringkali merasa bersalah, *hopelessness*, dan merasa dirinya tidak berharga untuk mendapatkan dukungan.

Selain sikap terhadap pencarian bantuan, persepsi kontrol perilaku menjadi prediktor yang memiliki angka cukup signifikan dalam memprediksi intensi mencari bantuan. Adams et al. (2022) menemukan bahwa 87% dari studi yang sudah diteliti sebelumnya menunjukkan pernyataan yang sama terkait pengaruh kuat dari dimensi ini untuk memprediksi munculnya perilaku mencari bantuan secara nyata. Wang et al. (2024) juga menunjukkan pola yang sama pada studi longitudinal pada mahasiswa di China di mana hasilnya persepsi kontrol perilaku menjadi prediktor intensi mencari bantuan yang paling signifikan dan satu-satunya yang berhasil memprediksi perilaku nyata setelah tiga bulan penelitian, bahkan lebih kuat dari intensi itu sendiri. Pada dimensi yang terakhir, yaitu normal subjektif menjadi dimensi yang paling lemah untuk menjadi prediktor di antara dimensi lainnya. Adanya ketidakkonsistenan yang ditemukan karena pengaruh dari pola latar belakang budaya di mana sampel yang berbeda menunjukkan hasil yang berbeda pula (Adams et al., 2022; Wang et al., 2024)

Di luar faktor yang terjadi di dalam individu, faktor eksternal juga berperan penting dan memiliki pembahasan yang kompleks karena dapat menjadi fasilitator maupun hambatan. Mencari bantuan dari sumber formal dan informal merupakan dua aspek yang masih berkaitan dengan variabel intensi mencari bantuan. Awan et al. (2025) membedakan formal *help-seeking* sebagai pencarian bantuan dari tenaga profesional, seperti psikolog atau konselor, dan informal *help-seeking* sebagai pencarian bantuan melalui hubungan personal, seperti teman, keluarga, pasangan, atau *peers*. Perbedaan tersebut penting karena individu dapat memiliki intensi tinggi untuk bercerita kepada teman, tetapi tetap rendah dalam intensi mencari bantuan profesional. Chew & Wei (2025) melaporkan bahwa terdapat pola yang sama terkait sumber yang datang dari sumber informal seperti teman dan keluarga dibandingkan bantuan profesional pada penelitian dengan subjek orang yang lebih muda. Pada populasi yang serupa juga ditemukan sampel yang lebih mudah membuka diri atau lebih yakin pada teman dan orang tua dibandingkan ahli dalam bidang kesehatan mental maupun dokter (Vu et al., 2025). Sedangkan, Yiu et al. (2025 dalam Awan et al., 2025) menyatakan bahwa dukungan emosional dari sumber formal dapat mengurangi gejala depresi sementara itu dukungan emosional dari sumber informal dapat menjadi langkah intervensi untuk mereduksi gejala gangguan kecemasan. Beberapa temuan di sini menunjukkan kehadiran sumber informal sebagai fasilitator. Namun, secara tidak langsung menjadi hambatan atau membatasi individu untuk mencari sumber formal. Baldofski et al. (2024) menemukan bahwa ketakutan individu apabila anggota keluarga mengetahui dirinya mengalami masalah kesehatan mental dan bereaksi negatif terhadap hal tersebut menjadi hambatan utama yang ditemukan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa hubungan sosial yang persis dapat menjadi sumber normatif maupun ancaman

normatif tergantung pada keparahan gejala kesehatan mental yang dialami individu dan persepsi orang lain terhadap masalah yang dialaminya.

Pengetahuan tentang kesehatan mental sempat disebut-sebut sebagai bagian dari sikap terhadap tindak mencari bantuan. Pengetahuan tentang kondisi kesehatan yang dialami individu, opsi perawatan, dan cara untuk menanganinya dianggap mengajadi salah satu determinan utama dari *help-seeking* secara bagaimana individu dapat memiliki intensi mencari bantuan apabila individu tidak mengenali atau menyadari masalah yang sedang dialami. Chew & Wei (2025) mengidentifikasi bahwa literasi kesehatan mental, baik dari pengetahuan maupun perilaku menjadi fasilitator utama dalam pembahasan soal pencarian bantuan. Mereka yang sudah memiliki niat untuk mencari bantuan saat dirinya mengerti dan muncul *awareness* tentang kesehatan mentalnya meskipun baru sebatas niat, cenderung memiliki potensi lebih besar untuk merealisasikannya. Literasi kesehatan mental memang dapat mendukung rekognisi terhadap masalah kesehatan mental, mendorong keterbukaan untuk membicarakannya, namun pencarian bantuan terkait masalah keinginan untuk bunuh diri lebih dikontrol oleh faktor lainnya seperti stigma dan tingkat keparahan dari pikiran itu sendiri sehingga pengetahuan kesehatan mental tidak terlalu berpengaruh pada individu yang berisiko (Vu et al., 2025). Kunyahamu et al. (2026)) juga mendukung literasi kesehatan mental sebagai determinan faktor yang mengungguli semua variabel sosiodemografis yang telah ditinjau. Literasi terkait gangguan depresi yakni kemampuan untuk mengenali dan memahami gejala depresi menjadi prediktor signifikan bagi individu dalam mengidentifikasi keluhannya sendiri sebagai masalah kesehatan mental yang mana hal ini berperan sebagai syarat penting bagi terbentuknya niat pada individu (McLaren et al., 2023)

Faktor lainnya yang juga ditemukan berkaitan dengan intensi mencari bantuan meliputi stigma, dukungan sosial, akses layanan, budaya, jenis kelamin, literasi kesehatan mental, *emotional competence*, *emotional awareness*, dan *emotional intelligence*. Awan et al. (2025) juga menyatakan bahwa mental *health literacy*, *self-stigma*, dan *emotional intelligence* memiliki peran dalam memprediksi intensi mencari bantuan, terutama bantuan formal. Stigma dianggap menjadi faktor yang juga berpengaruh karena ada ketakutan untuk di-*judge* oleh orang lain, diberikan label, dan dikucilkan secara sosial. Chew & Wei (2025) mengidentifikasi stigma dan rasa malu sebagai hambatan yang paling banyak ditemukan setelah literasi kesehatan mental yang buruk pada beberapa *sample* dari latar belakang yang berbeda secara konsisten. Termasuk bagaimana stigma itu membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Kunyahamu et al. (2026) dalam studinya menjelaskan bahwa stigma yang dirasakan pada tenaga kesehatan asal Malaysia merupakan prediktor negatif terkuat yang dapat mempengaruhi pencarian bantuan karena adanya kekhawatiran dianggap lemah, rasa malu, dan dampaknya pada keprofesionalitas sebagai tenaga kesehatan dan pada pekerjaannya. Pada kelompok dewasa awal lainnya, dilaporkan bahwa stigma, rasa malu secara sosial, dan kekhawatiran bahwa konsultasi kesehatan mental akan tercatat dalam rekam jejak akademik dijadikan sebagai alasan untuk menghindari layanan sumber formal pencarian bantuan yang (Aldhamri et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa stigma pada masa dewasa awal juga dapat terwujud dalam bentuk-bentuk yang spesifik secara institusional seperti kekhawatiran mengenai rekam jejak akademik maupun pekerjaan.

Individu dewasa awal yang tidak kapabel dengan *life skill*-nya akan kesulitan untuk menyembunyikan ketidakmampuannya dan cenderung tidak meminta bantuan karena malu dan menyalahkan diri sendiri meskipun sedang mengalami kesulitan berat dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada aktivitas sehari-hari. Padahal dengan beratnya tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan secara mandiri selama fase transisi menuju dewasa awal, individu tetap dapat meminta bantuan saat diperlukan. Faktor lainnya seperti kecerdasan emosional menjadi prediktor pendorong yang dapat meningkatkan intensi mencari bantuan pada dewasa awal. Individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi dianggap memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih baik untuk mengenali ketika dirinya mengalami tekanan psikologis, sekaligus memiliki kemampuan regulasi emosi yang membantu mereka mengelola perasaan malu, cemas, atau takut akan stigma yang seringkali menjadi penghambat utama seseorang untuk mencari bantuan profesional. Temuan lainnya juga menambahkan faktor promotif, pengalaman sebelumnya terkait layanan kesehatan mental, dan

preferensi pencarian bantuan melalui sumber formal, informal, maupun digital juga dapat berpengaruh pada intensi mencari bantuan (Aldhamri et al., 2026; Ashworth & Saini, 2024; McLaren et al., 2023)

Determinan terkait sosiodemografis terdiri dari jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya seringkali diidentifikasi menjadi determinan dari intensi menjadi bantuan. Namun temuan yang ada membuktikan ketidakkonsistenan ataupun berlawanan. Chew & Wei (2025) menyatakan pada beberapa studi yang diteliti dilaporkan bahwa sikap yang lebih positif dan intensi mencari bantuan dari sumber formal terjadi lebih kuat dan hal ini berbeda dengan asumsi bahwa norma maskulin atau pemahaman soal laki-laki itu cenderung tidak mencari bantuan, selain itu pada studi lainnya bahkan tidak ditemukan perbedaan signifikansi dilihat dari jenis kelamin. Baldofski et al. (2024) dan Vu et al. (2025) juga menunjukkan hasil yang serupa. Yakni secara keseluruhan karakteristik sosio-demografis tidak berperan sebagai prediktor yang berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan norma budaya, struktur keluarga, dan akses terhadap sumber daya dengan cara yang sangat bergantung pada konteks penelitian yang dituju.

Faktor yang juga ditemukan berkaitan dengan intensi mencari bantuan berkaitan dengan akses, fasilitas, dan struktural. Hambatan struktural seperti biaya, waktu tunggu, jarak ke layanan, dan kekhawatiran kerahasiaan masalah individu berulang kali diidentifikasi sebagai kendala dalam upaya mencari bantuan, khususnya bagi individu yang sebenarnya berniat mencari bantuan namun tidak dapat melakukannya dengan mudah. Chew & Wei (2025) menemukan bahwa hambatan terkait infrastruktur, termasuk jam layanan yang tidak praktis dan waktu tunggu yang lama, dirasakan jauh lebih signifikan oleh kaum muda yang memiliki riwayat masalah kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak memilikinya. Baldofski et al. (2024) juga menemukan bahwa persepsi mengenai kesulitan akses dinilai jauh lebih relevan oleh kelompok dengan gejala depresi subklinis dan klinis dibandingkan oleh kelompok yang tidak menunjukkan gejala. Hambatan-hambatan struktural ini membantu menjelaskan mengapa persepsi kontrol perilaku berfungsi sebagai prediktor yang sangat kuat dalam kerangka TPB karena mencakup perpaduan antara keyakinan internal dan aksesibilitas eksternal yang menentukan apakah suatu niat dapat diwujudkan menjadi perilaku aktual (Wang et al., 2024).

Temuan literatur juga menunjukkan bahwa tingkat keparahan gejala ataupun pemikiran individu tidak dapat dipahami sebagai pengontrol kebutuhan individu untuk mencari bantuan, karena ada kemungkinan kontradiksi bahwa keparahan gejala itu sendiri dapat menjadi *barrier* yang potensial untuk menunda mencari bantuan. Adanya konsep yang muncul seperti *help-negation effect* menjadi isu lainnya di masalah pencarian bantuan. Karena individu yang mengalami stres akut dapat menjadi orang yang memiliki kecenderungan paling rendah untuk mencari bantuan. *Tertundanya* intensi mencari bantuan dapat berpengaruh pada gangguan psikologis yang tidak tertangani. Sehingga berisiko memperparah gejala yang dialami individu.

Dari keseluruhan temuan yang telah dibahas, ditemukan juga kesenjangan pada beberapa faktor yang menentukan intensi untuk mencari bantuan seperti sikap positif terhadap bantuan profesional, persepsi kendali perilaku dalam mengakses layanan, literasi kesehatan mental, dan norma sosial subjektif, termasuk pada faktor lainnya seperti stigma, tingkat keparahan gejala, serta karakteristik sosiodemografis seperti jenis kelamin dan budaya. Celah lainnya ditemukan pada studi oleh Adams et al. (2022) yakni sebagian besar studi berbasis TPB mengukur perilaku pencarian bantuan di masa lalu daripada perilaku prospektif sehingga sukar untuk memprediksi siapa di antara mereka yang saat ini menyatakan niatnya yang benar-benar akan mencari bantuan ketika kebutuhan tersebut muncul di masa depan. Selain itu, faktor spesifik yang diperluas hingga ke permasalahan stigma, kekhawatiran terkait respons keluarga, atau kebutuhan otonomi pribadi tidak menunjukkan kekonsistenan melebihi dimensi TPB sudah ada dalam menjelaskan intensitas. Hal ini mengindikasikan adanya faktor penentu penting yang belum terukur atau belum terdefinisi secara memadai. Studi penelitian Vu et al. (2025) hanya membahas mengenai niat mencari bantuan yang dispesifikasikan untuk masalah bunuh diri. Selain itu instrumen alat ukur yang terstandarisasi dan tervalidasi untuk niat mencari bantuan beserta faktor penentunya masih jarang ditemukan, di mana sebagian besar studi mengembangkan atau

mengadaptasi instrumen mereka sendiri (Adams et al., 2022; Wang et al., 2024). Hal tersebut membatasi kemampuan untuk membandingkan hasil antar bidang studi penelitian dalam pembahasan soal intensi mencari bantuan. Selain itu, temuan yang ada memiliki rentang usia yang berbeda-beda baik dari usia transisi menuju dewasa awal maupun dewasa awal itu sendiri. Terakhir, penelitian longitudinal dan intervensi masih tergolong kurang berkembang sehingga memerlukan pendekatan yang lebih terfokus dan beragam untuk memprediksi intensi mencari bantuan. Kesenjangan-kesenjangan ini secara keseluruhan mendukung perlunya penelitian lebih lanjut yang mengkaji faktor-faktor determinan intensi mencari bantuan secara khusus pada populasi dewasa muda, dengan mengintegrasikan faktor-faktor yang berkaitan dengan sikap, norma, *resources*, dan pengalaman ke dalam kerangka teori yang sesuai dengan tahapan perkembangan.

METODE

Desain Penelitian Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review* sebagai pendekatan untuk mengkaji dan mensintesis temuan-temuan penelitian yang relevan dengan topik penelitian. *Narrative literature review* merupakan metode kajian pustaka yang dilakukan melalui proses identifikasi, penelaahan kritis, analisis, dan sintesis terhadap berbagai literatur ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Menurut (Creswell, 2014), kajian literatur bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga dapat memberikan landasan teoretis, mengidentifikasi kesenjangan penelitian (*research gap*), serta mendukung pengembangan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini, artikel ilmiah yang ditelaah merupakan penelitian empiris yang membahas berbagai faktor determinan yang memengaruhi munculnya intensi mencari bantuan (*help-seeking intention*) pada individu dewasa awal. Artikel-artikel tersebut diperoleh dari berbagai negara untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan intensi mencari bantuan pada populasi dewasa awal.

Strategi Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penelusuran literatur secara daring (*online literature search*) terhadap artikel-artikel penelitian yang relevan dengan topik kajian. Penelusuran dilakukan menggunakan beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Elsevier, dan Frontiers. Pemilihan basis data tersebut didasarkan pada cakupan publikasi ilmiah yang luas serta kredibilitasnya sebagai sumber literatur akademik. Proses pencarian artikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci (*keywords*) yang disesuaikan dengan fokus penelitian. Kata kunci utama yang digunakan adalah "*help-seeking intention*", kemudian dikombinasikan dengan kata kunci "*determinant*", "*factors*", dan "*young adults*". Strategi pencarian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penelitian-penelitian yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi intensi mencari bantuan pada populasi dewasa awal. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian empiris yang dipublikasikan pada periode tahun 2022–2026 dan tersedia dalam bentuk artikel ilmiah yang telah dipublikasikan. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang diterbitkan di luar rentang tahun 2021–2026 serta dokumen ilmiah selain artikel penelitian, seperti skripsi, tesis atau disertasi, dan prosiding.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *help-seeking intention* pada dewasa awal bersifat multidimensional dan melibatkan interaksi antara faktor psikologis, sosial, budaya, serta faktor struktural. Dari artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan *Theory of Planned Behavior* (TPB) sebagai

landasan teoritis dalam menjelaskan pembentukan intensi mencari bantuan. Selain TPB, beberapa penelitian juga mengadopsi *The Seeking Mental Health Care Model*, *Transactional Model of Stress and Coping*, serta *Cumulative Risk and Promotion Theory* untuk menjelaskan mekanisme munculnya intensi mencari bantuan. Secara umum, determinan yang ditemukan dapat dikelompokkan menjadi faktor intrapersonal, interpersonal, dan faktor lingkungan atau struktural. Faktor intrapersonal merupakan determinan yang paling banyak ditemukan dalam literatur.

Berdasarkan dimensi TPB, yakni sikap positif terhadap bantuan profesional (*attitudes toward professional help*) yang menjadi prediktor paling konsisten dalam meningkatkan intensi mencari bantuan. Individu yang memiliki keyakinan bahwa bantuan profesional bermanfaat dan mampu membantu menyelesaikan permasalahan psikologis menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk berniat mencari bantuan. Selain sikap, persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) juga ditemukan sebagai prediktor yang sangat kuat. Individu yang merasa memiliki kemampuan, kesempatan, dan akses untuk memperoleh layanan kesehatan mental cenderung memiliki intensi yang lebih tinggi serta lebih mungkin merealisasikan intensi menjadi perilaku mencari bantuan. Pengetahuan dan literasi kesehatan mental juga muncul sebagai determinan utama dalam berbagai penelitian di luar dimensi TPB. Individu dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai gejala gangguan mental, memahami opsi terkait penanganan, serta layanan yang tersedia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali kondisi yang dialami sehingga lebih terdorong untuk mencari bantuan profesional. Sebaliknya, literasi kesehatan mental yang buruk menjadi salah satu hambatan utama dalam pembentukan intensi mencari bantuan.

Beberapa penelitian juga mengidentifikasi kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), kesadaran emosional (*emotional awareness*), dan kompetensi emosional (*emotional competence*) sebagai faktor promotif. Individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali kondisi emosinya, mengelola tekanan psikologis, serta mengatasi rasa malu maupun ketakutan terhadap stigma sehingga lebih terbuka untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi mampu mengidentifikasi, memahami, dan mengakui emosi negatif (seperti kecemasan, stres ekstrem, atau gejala depresi) yang sedang mereka rasakan. *Emotional competence* dapat bertindak sebagai fasilitator utama yang mampu mengikis hambatan psikologis internal seseorang untuk mengakses bantuan profesional. Individu yang mampu mengekspresikan emosinya secara verbal cenderung lebih mudah mengomunikasikan distress yang mereka alami kepada praktisi klinis dibandingkan mereka yang memendam emosinya. Sebagian besar penelitian juga menunjukkan bahwa dewasa awal lebih memilih mencari bantuan melalui sumber informal, seperti teman, pasangan, dan keluarga, dibandingkan bantuan profesional. Meskipun demikian, hubungan sosial memiliki peran yang kompleks. Dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan intensi mencari bantuan, sedangkan kekhawatiran terhadap penolakan, penilaian negatif, maupun reaksi keluarga justru menjadi hambatan bagi individu untuk mengakses layanan profesional. Norma subjektif sebagai salah satu konstruk dalam TPB menunjukkan hasil yang tidak konsisten antarpenelitian. Pada beberapa studi, norma subjektif berpengaruh terhadap intensi mencari bantuan, sedangkan pada penelitian lain pengaruh tersebut relatif lemah. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh variasi budaya, norma sosial, dan karakteristik populasi penelitian. Stigma merupakan salah satu faktor penghambat yang paling sering dilaporkan dalam literatur. Stigma diri (*self-stigma*), stigma sosial, rasa malu, kekhawatiran dianggap lemah, maupun ketakutan memperoleh penilaian negatif dari lingkungan secara konsisten ditemukan berhubungan dengan rendahnya intensi mencari bantuan.

Selain stigma, tingkat keparahan gejala psikologis juga menunjukkan hubungan yang kompleks. Meskipun meningkatnya gejala depresi atau gangguan psikologis dapat meningkatkan kebutuhan individu untuk memperoleh pertolongan, beberapa penelitian menemukan bahwa gejala yang semakin berat justru dapat menurunkan intensi mencari bantuan. Kondisi tersebut dijelaskan melalui fenomena *help-negation effect*, yaitu kecenderungan individu yang mengalami tekanan psikologis berat untuk menghindari pencarian bantuan meskipun sangat membutuhkannya. Beberapa penelitian

mengidentifikasi jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya sebagai faktor yang berkaitan dengan intensi mencari bantuan. Namun, hasil yang diperoleh masih menunjukkan keinkonsistensian. Sebagian penelitian melaporkan bahwa perempuan memiliki intensi mencari bantuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan penelitian lain tidak menemukan perbedaan yang signifikan. Faktor struktural yang ditemukan dalam literatur meliputi akses terhadap layanan kesehatan mental, biaya layanan, waktu tunggu, jarak menuju fasilitas kesehatan, serta kekhawatiran terhadap kerahasiaan informasi pribadi. Hambatan-hambatan tersebut secara konsisten dikaitkan dengan rendahnya intensi maupun perilaku mencari bantuan, terutama pada individu yang sebenarnya telah memiliki niat untuk memperoleh pertolongan tetapi menghadapi keterbatasan akses layanan. Temuan tersebut juga memperkuat pentingnya persepsi kontrol perilaku dalam *Theory of Planned Behavior*, karena kemampuan individu untuk merealisasikan niat mencari bantuan tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan pribadi, tetapi juga oleh ketersediaan sumber daya dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Pada fase transisi, individu dewasa awal dihadapkan pada akumulasi tekanan yang lebih berat, mulai dari beban akademik dan pekerjaan, tuntutan organisasi, persiapan karier masa depan, hingga konflik interpersonal. Dalam situasi penuh tekanan ini, kemampuan mengenali masalah (problem recognition) menjadi langkah awal yang kritis sebelum seseorang memutuskan untuk mencari bantuan. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu memanfaatkan kemampuannya untuk lebih peka secara emosi dan memvalidasi bahwa mereka mampu untuk mengambil keputusan yang adaptif. Perbedaan teori yang digunakan dalam intensi mencari bantuan juga perlu menjadi perhatian, contohnya pada *The Theory of Planned Behavior*, tingginya intensi mencari bantuan perlu dipahami sebagai kecenderungan intensi bukan menjadi acuan teori bahwa individu yang memiliki intensi mencari bantuan yang tinggi sudah pasti akan benar-benar langsung mengakses layanan kesehatan mental, mengingat faktor-faktor lainnya yang turut berperan dalam mengubah intensi menjadi tindakan.

Secara keseluruhan, hasil *narrative literature review* menunjukkan bahwa intensi mencari bantuan pada dewasa awal dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor yang paling konsisten berperan adalah sikap terhadap bantuan profesional, persepsi kontrol perilaku, literasi kesehatan mental, dan stigma. Sementara itu, dukungan sosial, kecerdasan emosional, kondisi psikologis, akses layanan, serta karakteristik sosiodemografis berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat maupun melemahkan intensi mencari bantuan bergantung pada konteks budaya, lingkungan sosial, dan karakteristik individu. Hasil *literature review* ini mengindikasikan bahwa pembentukan intensi mencari bantuan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai determinan psikologis, sosial, dan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative literature review*, dapat disimpulkan bahwa intensi mencari bantuan (*help-seeking intention*) pada dewasa awal merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan kontekstual. Faktor-faktor seperti sikap terhadap bantuan profesional, persepsi kontrol perilaku, norma subjektif, literasi kesehatan mental, stigma, tingkat keparahan gejala, kecerdasan emosional, pengalaman sebelumnya serta karakteristik sosiodemografis berkontribusi dalam membentuk intensi individu untuk mencari bantuan. Di antara berbagai determinan tersebut, sikap terhadap bantuan profesional dan persepsi kontrol perilaku merupakan prediktor yang paling konsisten dalam menjelaskan munculnya intensi mencari bantuan, sebagaimana dijelaskan dalam *Theory of Planned Behavior*. Meskipun demikian, temuan literatur menunjukkan bahwa tingginya intensi mencari bantuan belum tentu diikuti oleh perilaku mencari bantuan yang nyata. Kesenjangan antara intensi dan perilaku mengindikasikan bahwa pembentukan niat positif saja belum cukup untuk mendorong individu mengakses layanan kesehatan mental. Dengan

demikian, upaya peningkatan pencarian bantuan perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang memfasilitasi perubahan intensi menjadi tindakan nyata, termasuk peningkatan akses terhadap layanan, pengurangan stigma, penguatan literasi kesehatan mental, serta dukungan sosial yang memadai. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pencarian bantuan merupakan proses yang dinamis dan berkembang, bukan sekadar keputusan yang bersifat sesaat. Proses tersebut dibentuk oleh interaksi berbagai faktor individu, sosial, dan lingkungan, termasuk pengalaman mencari bantuan sebelumnya serta kumpulan sumber daya yang dimiliki individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna mengevaluasi perubahan intensi menjadi perilaku dari waktu ke waktu, mengembangkan instrumen pengukuran yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, serta menguji efektivitas intervensi yang mampu meningkatkan realisasi intensi mencari bantuan menjadi perilaku pencarian bantuan yang berkelanjutan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alamanda Isda Erlani dan Tri Kurniati Ambarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

Pustaka Acuan

- 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). <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- Aldhamri, Y., Alshehri, W. M., Alahmari, S. M., Alharbi, A. S., Alanazi, A. M., Alqahtani, L. A., Alshehri, S., Aloufi, S., Alanazi, R., & Kerari, A. (2026). Help-Seeking Intentions and Preferred Sources for Mental Health Problems Among University Students in Saudi Arabia. *Healthcare (Switzerland)*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/healthcare14081053>
- Ashworth, E., & Saini, P. (2024). Increasing Help-Seeking Intentions for Mental Health Difficulties in Early Adolescence: The Role of Cumulative Promotive Factors. *Adversity and Resilience Science*, 5(4), 429–445. <https://doi.org/10.1007/s42844-024-00137-0>
- Awan, M., Boyce, M. A., & Lindsay, B. L. (2025). Mental health literacy and help-seeking: the mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589093>
- Baldofski, S., Scheider, J., Kohls, E., Klemm, S. L., Koenig, J., Bauer, S., Moessner, M., Kaess, M., Eschenbeck, H., Lehner, L., Becker, K., Krämer, J., Diestelkamp, S., Thomasius, R., & Rummel-Kluge, C. (2024). Intentions and barriers to help-seeking in adolescents and young adults differing in depression severity: cross-sectional results from a school-based mental health project. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00775-3>
- Chew, G. G., & Wei, C. C. (2025). Youth Mental Health Help-Seeking Behaviour: A Systematic Literature Review. *Journal of Posthumanism*, 5(1), 190–210. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i1.521>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Kunyahamu, M. S., Daud, A., Basri, I. S. M., Ismail, T. A. T., & Tahir, M. F. M. (2026). Mental health help-seeking intentions among health workers in the east coast of peninsular Malaysia: Perceived barriers and predictive factors. *PLOS ONE*, 21(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0344007>
- McLaren, T., Peter, L.-J., Tomczyk, S., Muehlan, H., Schomerus, G., & Schmidt, S. (2023). The Seeking Mental Health Care model: prediction of help-seeking for depressive symptoms by stigma and mental illness representations. *BMC Public Health*, 23(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14937-5>
- Vu, B. P., Nguyen, H. G., & Dang, H. M. (2025). Who will be more likely to seek help? The relationship between suicidal ideation, suicide literacy, attitudes toward suicide and help-seeking intention in male and female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 36(3), 432–448. <https://doi.org/10.2989/17280583.2025.2490649>
- 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 and Medicine*, 29(4), 765–777. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2217379>