



## DUKUNGAN SOSIAL DALAM PENCARIAN PERTOLONGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Indah Kurniawati<sup>1\*</sup>, Suryani<sup>2</sup>, Khrisna Wisnusakti<sup>3</sup>, Farahul Jannah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta, Jalan Raya PKP, Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Klp. Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur, Jakarta 13730, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjajaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cibeber, Cimahi Selatan, Cimahi, Jawa Barat 40531, Indonesia

\*[indahkurniawati1184@gmail.com](mailto:indahkurniawati1184@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa yang merupakan bagian dari kelompok usia muda (youth). Usia ini merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan jiwa karena berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan tekanan dan tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari. Stres akademik, kekhawatiran akan kondisi ekonomi, hubungan dengan orang lain, meninggalkan keluarga untuk pertama kali akan menyebabkan tingkat stress yang tinggi yang dapat mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan mental. Namun, mahasiswa kerap kali enggan dalam mencari pertolongan atas permasalahan kesehatan mental mereka, karena merasa malu atau takut dianggap aneh jika mengalami masalah kesehatan mental. Dorongan dari orang lain merupakan salah satu factor penting dalam pencarian pertolongan, salah satu bentuknya adalah dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan sosial dalam pencarian pertolongan kesehatan mental. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan crossectional, dengan sampel penelitian sebanyak 412 orang mahasiswa. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada korelasi antara dukungan sosial terhadap pencarian pertolongan kesehatan mental dengan nilai p value (0,000). Mahasiswa perlu melibatkan sumber-sumber dukungan sosial yang ada disekitarnya untuk dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu dalam upaya pencarian pertolongan kesehatan mental.

Kata kunci: dukungan sosial; kesehatan mental; mahasiswa; pencarian pertolongan

### SOCIAL SUPPORT IN MENTAL HELP SEEKING BEHAVIOR ON STUDENTS

#### ABSTRACT

*Students who are part of the young age group (youth). This age is an age that is vulnerable to mental health problems because it is in the transition period from adolescence to adulthood with new pressures and challenges in everyday life. Academic stress, concerns about economic conditions, relationships with others, leaving the family for the first time will cause high levels of stress that can lead to mental health problems. However, students are often reluctant to seek help for their mental health problems, because they feel embarrassed or afraid of being considered strange if they experience mental health problems. Encouragement from others is one of the important factors in seeking help, one form of which is social support. The purpose of this study was to determine social support in seeking mental health help. This research design uses a crossectional approach, with a research sample of 412 students. The results showed that there was a correlation between social support and mental health help seeking with a p value of (0.000). Students need to involve the sources of social support that are around them to be able to improve mental health and assist in mental health help-seeking efforts.*

*Keywords: help seeking; mental health; social support; students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang merupakan kelompok usia muda (Youth) berada pada masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang memberikan implikasi yang sangat besar dalam kehidupan salah satunya dalam aspek kesehatan mental pada saat usia dewasa. Adanya permasalahan pada saat transisi ini dapat mengakibatkan terjadinya gangguan perkembangan selanjutnya, karena perkembangan fungsi kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan biasanya terjadi pada usia 18 sampai 24 tahun dan 75% kasus dimulai sebelum usia 20 tahun (Hunt & Eisenberg, 2010; M. Murphy & Fonagy, 2013). WHO menekankan kesehatan mental usia muda menjadi hal utama dalam perhatian pembuat kebijakan dan para profesional (World Health Organization, 2017) karena kelompok usia muda merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Banyaknya factor yang dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan mental pada mahasiswa seperti stress akademik, permasalahan keuangan, kekhawatiran dalam berhubungan dengan orang lain, kesepian dan jauh dari keluarga untuk pertama kalinya dapat memicu terjadinya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian di dunia maupun di Indonesia banyak mahasiswa yang mengalami masalah kejiwaan seperti depresi mayor, gangguan kecemasan (Bruffaerts et al., 2018; Fauziyyah & Ampuni, 2018; Ibrahim et al., 2013; Kaligis et al., 2022; Marthoenis et al., 2018; Yoana, 2020). Permasalahan kesehatan jiwa lebih banyak dilaporkan pada saat usia dewasa, namun kenyataannya masalah kesehatan mental tidak mulai terjadi pada saat dewasa. (Mitchell et al., 2017) menyebutkan bahwa setengah dari kasus masalah kesehatan mental mulai teridentifikasi pada akhir remaja dan meningkat tiga per empat pada usia awal 20 tahun. Namun, meskipun jumlah penderita gangguan mental emosional cukup tinggi tetapi individu tidak berupaya mencari Bantuan kesehatan mental sebagaimana mestinya (Hammer et al., 2018). Menurut Mubasyiroh (2020), hanya 12,5% dari remaja dan dewasa muda dengan gejala depresi yang mencari pengobatan ke pusat kesehatan maupun dokter (Mubasyiroh et al., 2020). Lebih dari 50% mahasiswa yang mengalami masalah kondisi kesehatan mental yang buruk tidak mencari pertolongan kesehatan mental ataupun tidak memiliki pengalaman konsultasi dengan tenaga profesional kesehatan mental seperti psikolog (Rasyida, 2019; Yoana, 2020).

Pencarian pertolongan kesehatan mental merupakan proses mencari dan memanfaatkan hubungan sosial, baik secara formal maupun informal dalam membantu menyelesaikan masalah kesehatan mental (D. J. Rickwood et al., 2012). Dalam proses mencari pertolongan menurut Rickwood salah satu komponen penting adalah sumber bantuan. Sumber bantuan ini dapat terbagi menjadi sumber formal dan informal. Dukungan sosial merupakan bagian dari sumber pencarian pertolongan informal.(D. J. Rickwood et al., 2015) Banyak hambatan yang membuat mahasiswa enggan melakukan pencarian pertolongan kesehatan mental, salah satunya karena mahasiswa merasa harus menyelesaikan masalahnya sendiri, merasa malu jika memiliki masalah kesehatan mental, ataupun ketidaktahuan mahasiswa dalam mencari sumber bantuan yang tepat. Adanya dukungan sosial dapat menjadi mediator bagi mahasiswa dalam mencari pertolongan. Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan baik verbal dan nonverbal berupa bantuan nyata dari orang-orang sekitar subjek yang berupa kehadiran dan hal lain yang dapat memberikan keuntungan emosional maupun yang berpengaruh terhadap tingkah laku (Irwan, 2017).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental individu, dimana setiap komponen dukungan sosial berfungsi sebagai barrier yang dapat melindungi individu dari stressor yang terjadi sehingga dapat mempertahankan ataupun menjaga kesehatan mental (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Zimet membagi dukungan sosial dalam tiga sumber yaitu

keluarga, teman, dan orang terdekat (Laksmi et al., 2020). Adanya interaksi yang baik antara sumber dukungan sosial dengan individu dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental yang terjadi, memfasilitasi pencarian pertolongan dan membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap pencarian pertolongan kesehatan mental pada mahasiswa.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif crosssectional dengan pendekatan korelasi. Pada penelitian ini melihat hubungan antara dukungan sosial dengan pencarian pertolongan kesehatan mental. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi sebanyak 12.764 orang mahasiswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 412 orang responden melalui perhitungan rumus besar sampling dari Krejcie-Morgan. Teknik sampling yang dipakai dalam pengambilan data penelitian dengan teknik purposive sampling pada kelompok yang dianggap relevan bagi penelitian dengan tetap memperhatikan proporsi yang dapat merepresentatifkan populasi. Penelitian ini menggunakan kuesioner dukungan sosial Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) milik Zimet tahun 1988 yang sudah dialihbahasakan dalam Bahasa Indonesia oleh Laksmi (2020) dengan nilai reliabilitas berkisar 0,74-0,83. Kuesioner ini membagi dukungan sosial terdiri dari dukungan keluarga, teman dan orang terdekat (significant others). Instrument perilaku pencarian pertolongan kesehatan mental menggunakan kuesioner General Help Seeking Questionnaire (GHSQ) yang dikembangkan oleh Wilson et al (2005) dengan nilai validitas 0,85 dan reliabilitas 0,92. Kuesioner ini melihat sumber bantuan potensial yang akan digunakan responden dimasa depan saat mengalami masalah kesehatan mental. (Wilson et al., 2005)

**HASIL**

Berikut ini akan ditampilkan hasil penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, dukungan sosial, dan perilaku pencarian pertolongan kesehatan jiwa.

Tabel 1  
Karakteristik responden berdasarkan usia (n=412)

Variabel	Mean	Med	SD	Min-maks	95%CI
Usia	19,52	19,00	1,091	15-22	19,42-19,63

Tabel 1 berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa usia rata-rata mahasiswa adalah 20 tahun dengan usia paling muda 15 tahun dan paling tua 22 tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata usia mahasiswa di Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi antara 19-20 tahun.

Tabel 2  
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=412)

Variabel	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	121	29,4
	Perempuan	291	70,6

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin Perempuan sebanyak 291 orang (70,6%) dibandingkan laki-laki sebanyak 121 orang (29,4%). Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi sebesar 63,8% dengan dukungan terbesar didapatkan mahasiswa bersumber dari keluarga 60,2%, kemudian orang terdekat 59,5% dan teman 56,8%. Tabel 4 berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan analisis chi square didapatkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan pencarian pertolongan dengan nilai p value 0,000. Tabel tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh

mahasiswa akan semakin tinggi pula perilaku pencarian pertolongan yang dilakukan oleh mahasiswa. Mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi dari setiap sumber dukungan sosial yang ada.

Tabel 3  
Dukungan Sosial Mahasiswa (n=412)

Variabel	Kategori	f	%
Dukungan Sosial	Low	7	1,7
	Moderate	142	34,5
	High	263	63,8
Keluarga	Low	21	5,1
	Moderate	143	34,7
	High	248	60,2
Teman	Low	9	2,2
	Moderate	169	41,0
	High	234	56,8
Orang terdekat	Low	21	5,1
	Moderate	146	35,4
	High	245	59,5

Tabel 4  
Dukungan Sosial Mahasiswa terhadap perilaku pencarian pertolongan Kesehatan Mental (n=412)

Kategori	Pencarian pertolongan				Pval
	Low		High		
	f	%	f	%	
Dukungan Sosial					
Low					
Moderate	6	85,7	1	14,3	0,000
High	93	65,5	49	34,5	
	115	43,7	148	56,3	
Keluarga					
Low	15	71,4	6	28,6	0,000
Moderate	100	69,9	43	30,1	
High	99	39,9	149	60,1	
Orang Terdekat					
Low	21	100	0	0	0,000
Moderate	79	54,5	67	45,9	
High	114	46,5	131	53,5	
Teman					
Low	5	55,6	4	44,4	0,000
Moderate	102	60,4	67	39,6	
High	107	45,7	127	54,3	

**PEMBAHASAN**

Dukungan sosial dapat memberikan manfaat baik fisik maupun psikologis bagi seseorang dengan peristiwa hidup yang penuh tekanan. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor dalam mengurangi tekanan terhadap situasi yang dapat menyebabkan terjadinya stress (Fasihi Harandi et al., 2017). Dukungan sosial (social support) sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang sekitar atau terdekat individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pertahanan (resiliensi) terhadap stres emosional (Li et al., 2021), karena dukungan berkontribusi pada upaya individu untuk mengubah situasi yang penuh tekanan, mengubah reaksi emosional terhadap situasi tersebut dan memberikan

kesempatan untuk didengar, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan rasa kontrol yang dirasakan individu yang tertekan terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Choi et al (2023) yang menyebutkan ketersediaan dukungan emosional dan interaksi sosial yang positif dirasakan memiliki resiko lebih rendah untuk mengalami depresi pada pandemic Covid 19 (Choi et al., 2023).

Dukungan sosial merupakan faktor penguat (reinforcing) yang mempengaruhi terjadinya perilaku kesehatan menurut teori Lawrence Green (Irwan, 2017) dimana dengan adanya dukungan atau motivasi dari orang lain, kecenderungan untuk terjadi perubahan perilaku kesehatan kearah yang positif akan semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian meta analisis yang dilakukan Fasihi et al (2017) didapatkan hasil bahwa bentuk dukungan sosial yaitu komunikasi sosial yang positif dengan keluarga maupun teman dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa aman (Fasihi Harandi et al., 2017) Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman dan significant others (Zimet, 2016). Jaringan sosial yang tinggi dapat mengurangi individu terlibat dalam perilaku beresiko, mencegah penilaian negatif, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan (Ozbay et al., 2007). Dukungan yang diberikan oleh anggota jaringan sosial menghasilkan penurunan tekanan psikologis, dan meningkatkan kemungkinan bahwa strategi koping akan tetap berfokus secara eksternal untuk mengubah penyebab dari situasi yang membuat stress (Hobfoll, 2002). Dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi pencarian bantuan. Jika individu ingin mencari bantuan, maka perlu untuk menemukan orang lain yang dapat memberikan bantuan yang memadai, dan yang paling mungkin untuk mencari bantuan dari jaringan sosial mereka (Rickwood & Braithwaite, 1994; Rothi & Leavey, 2006).

Hasil analisis penelitian ini didapatkan nilai p value  $0,00 < \alpha 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan perilaku pencarian pertolongan kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan penelitian Rickwood, Yoana, Yu, O'Connor, Kerebih, Skylstad, Yeshanew, Suka yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap pencarian pertolongan (Kerebih et al., 2017; O'Connor et al., 2014; Rickwood et al., 2012; Skylstad et al., 2019; Suka et al., 2015; Yeshanew et al., 2020; Yoana, 2020; Yu et al., 2015). Dukungan sosial merupakan sumber daya yang tersedia yang dapat membantu individu mengatasi hambatan dalam mencari bantuan (Heerde & Hemphill, 2018). Memiliki dukungan sosial yang mendorong perilaku mencari bantuan kesehatan mental saat dibutuhkan dapat berkontribusi pada penggunaan layanan kesehatan mental dalam mengatasi gejala depresi dan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Bretherton yang menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua cenderung tidak mencari bantuan untuk gejala depresi atau kecemasan kecuali jika anggota jaringan dukungan sosial mereka mendorong sikap mencari bantuan yang positif yang mengarah pada niat mencari bantuan positif dan penggunaan layanan kesehatan mental (Bretherton, 2022). Hasil temuan ini mendukung temuan sebelumnya yang mengatakan bahwa gejala depresi berhubungan negative dengan sikap untuk mencari bantuan psikologis (Nagai, 2010; Nam et al., 2013; Rickwood et al., 2005; Wilson et al., 2005).

Sebanyak 56,3% mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi mempunyai perilaku pencarian pertolongan kesehatan jiwa yang tinggi dan hanya 43,7% mahasiswa dengan perilaku pencarian pertolongan kesehatan jiwa rendah. Semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa semakin tinggi perilaku mencari pertolongan kesehatan jiwa. Mahasiswa mendapatkan dukungan sosial tinggi terbanyak dari keluarga (60,5%), kemudian dari orang terdekat (significant other) 59,5% dan terakhir dari teman sebanyak 56,8%. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa menerima sumber dukungan yang tinggi baik dari keluarga, teman maupun orang terdekat lainnya. Mahasiswa dengan dukungan keluarga cukup akan lebih

mudah mengembangkan strategi koping terhadap situasi krisis, sebaliknya lemahnya dukungan keluarga cenderung dipersepsikan sebagai faktor resiko terjadinya perilaku bunuh diri (Gonçalves et al., 2014; Salsabhilla & Panjaitan, 2019; Walsh & Eggert, 2007). Keluarga merupakan sumber dukungan primer bagi mahasiswa dalam situasi traumatik (Lai & Ma, 2016). Keluarga yang suportif akan membuat mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sehingga dapat mengatasi stress yang dirasakan dan keluarga merupakan pemberi dukungan pertama dibandingkan sumber dukungan sosial lain (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Individu dengan dukungan keluarga yang tinggi akan mengalami lebih banyak pengalaman positif dan kejadian yang diinginkan dalam hidupnya, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan memiliki pandangan hidup yang lebih optimis dibandingkan dengan individu dengan dukungan rendah (Arifuddin A. Pasinringi et al., 2022). Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman dan memungkinkan individu untuk bereksplorasi, berpartisipasi aktif, dan mencoba berbagai pengalaman hidup sebagai dasar keterampilan sosial dan kepercayaan diri (Dupont et al., 2015; Sarason et al., 1990). Jenis dukungan sosial dikelompokkan dalam empat kategori yaitu dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan (Sarafino & Smith, 2012). Dalam perilaku pencarian pertolongan, keluarga merupakan sumber dukungan primer bagi mahasiswa yang dapat memberikan berbagai bentuk dukungan. Dukungan keluarga dalam hal dukungan informasional tentang masalah kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait pentingnya mencari bantuan.

Keluarga yang memahami pentingnya perawatan kesehatan mental dapat memberikan informasi yang akurat dalam membantu individu mengenali gejala serta pilihan perawatan yang tersedia. Keluarga perlu memiliki pengetahuan tentang pemberian dukungan yang efektif. Selain itu, ketika mahasiswa merasa didukung secara emosional oleh keluarganya, mahasiswa akan lebih nyaman dan percaya diri dalam mencari bantuan. Dukungan emosional ini dapat diberikan oleh keluarga berupa sebagai pendengar aktif, memberikan penghargaan dan pengakuan terhadap masalah yang dihadapi dan memberikan dorongan positif kepada mahasiswa untuk mencari bantuan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor penting dalam mendorong perilaku mencari pertolongan, terutama dalam konteks perawatan kesehatan. Memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, memberikan dukungan emosional, dan memfasilitasi akses ke pelayanan kesehatan merupakan cara yang potensial untuk mendorong perilaku mencari pertolongan pada caregiver keluarga dan remaja (Cardol et al., 2005; Fallon & Bowles, 2001; Hamedani et al., 2023; D. Murphy et al., 2022).

Hal tersebut sesuai dengan konseptual model relationship of social networks and social support to health yang dipelopori Glanz et al. (2008) melalui mekanisme jaringan sosial dan dukungan sosial memberikan efek positif pada kesehatan mental, fisik dan sosial. Jaringan sosial dan dukungan sosial merupakan inisiator kearah terjadinya peningkatan kesehatan. Dengan terpenuhinya kebutuhan dasar manusia seperti dalam teori Maslow, adanya persahabatan keintiman, rasa memiliki, rasa dihargai, dan jaminan dari nilai seseorang sebagai pribadi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dan fisik. Selain itu, jaringan sosial dan dukungan sosial pada sumber daya individu dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengakses dan mengidentifikasi informasi baru dalam rangka pemecahan masalah. Hubungan sosial masyarakat dapat membantu individu menafsirkan peristiwa atau masalah secara lebih positif dan konstruktif (Glanz, 2008 dalam Irwan (2017)). Salah satu perwujudan intervensi yang dapat dilakukan untuk mempromosikan dukungan sosial adalah melakukan edukasi kepada keluarga mahasiswa termasuk menjelaskan manfaat dukungan sosial dan hubungan dengan keluarga serta memodelkan hubungan yang bersahabat untuk

meningkatkan keterampilan sosial. Kemudian, membangun dukungan teman sebaya yang positif secara emosional, sebagai peer educator terkait masalah kesehatan mental (Bauer et al., 2021). Bentuk dukungan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan mental seperti adanya ruang relaksasi, kegiatan olahraga, dan dukungan dalam bentuk program-program mahasiswa bekerja sama dengan organisasi mahasiswa untuk mengadakan pelatihan keterampilan penggunaan sumber dukungan sosial dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

## **SIMPULAN**

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental maupun dalam mencari pertolongan kesehatan mental. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, akan membantu individu dalam mengatasi stress dan tekanan mental yang terjadi. Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman dan orang terdekat. Membangun dan mempertahankan jaringan dukungan yang kuat sangat penting bagi kesejahteraan mental seseorang, dan menjadi individu yang mendukung orang lain juga dapat memberikan dampak positif pada kehidupan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan sumber dukungan sosial adalah memfasilitasi kebutuhan emosional, instrumental dan informasional kepada individu yang memerlukan pertolongan pencarian kesehatan mental. Sehingga diharapkan kepada keluarga, teman ataupun sebagai individu dalam bagian dari Masyarakat agar dapat mengembangkan kemampuan untuk memberikan dukungan kepada individu yang membutuhkan pertolongan kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifuddin A. Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Bauer, A., Stevens, M., Purtscheller, D., Knapp, M., Fonagy, P., Evans-Lacko, S., & Paul, J. (2021). Mobilising social support to improve mental health for children and adolescents: A systematic review using principles of realist synthesis. *PLOS ONE*, 16(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251750>
- Bretherton, S. J. (2022). The Influence of Social Support, Help-Seeking Attitudes and Help-Seeking Intentions on Older Australians' use of Mental Health Services for Depression and Anxiety Symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 95(3), 308–325. <https://doi.org/10.1177/00914150211050882>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Cardol, M., Groenewegen, P. P., de Bakker, D. H., Spreeuwenberg, P., van Dijk, L., & van den Bosch, W. (2005). Shared help seeking behaviour within families: a retrospective cohort study. *BMJ*, 330(7496), 882. <https://doi.org/10.1136/bmj.38411.378229.E0>
- Choi, K. W., Lee, Y. H., Liu, Z., Fatori, D., Bauermeister, J. R., Luh, R. A., Clark, C. R., Brunoni, A. R., Bauermeister, S., & Smoller, J. W. (2023). Social support and depression during a global crisis. *Nature Mental Health*, 1(6), 428–435. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00078-0>

- Dupont, S., Galand, B., & Nils, F. (2015). The impact of different sources of social support on academic performance: Intervening factors and mediated pathways in the case of master's thesis. *European Review of Applied Psychology*, 65(5), 227–237. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2015.08.003>
- Fallon, B. J., & Bowles, T. V. P. (2001). Family Functioning and Adolescent Help-Seeking Behavior. *Family Relations*, 50(3), 239–245. <http://www.jstor.org/stable/585875>
- Fasihi Harandi, T., Mohammad Taghinasab, M., & Dehghan Nayeri, T. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, 9(9), 5212–5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. John Wiley & Sons.
- Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J., & Freitas, P. (2014). Suicide ideation in higher education students: influence of social support. *Atención Primaria*, 46, 88–91. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(14\)70072-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70072-1)
- Hamedani, B., Alavi, M., Taleghani, F., & Fereidooni Moghadam, M. (2023). Requirements for promoting help-seeking behaviors in family caregivers of cancer patients: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 46. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_512\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_512_22)
- Hammer, J. H., Parent, M. C., & Spiker, D. A. (2018). Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS): Development, reliability, validity, and comparison with the ATSPPH-SF and IASMHS-PO. *Journal of Counseling Psychology*, 65(1), 74–85. <https://doi.org/10.1037/cou0000248>
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44–62. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Irwan. (2017). *Etika dan perilaku kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., Minayati, K., Magdalena, C. C., Nurraga, G. W., Anggia, M. F., Pamungkas, S. R., Tran,



- T. D., Kurki, M., Gilbert, S., & Sourander, A. (2022). Translation, Validity, and Reliability of Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior Questionnaires in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.764666>
- Kerebih, H., Abera, M., & Soboka, M. (2017). Pattern of Help Seeking Behavior for Common Mental Disorders among Urban Residents in Southwest Ethiopia. *Quality in Primary Care*, 25, 208–216.
- Lai, C. C., & Ma, C. M. (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health Psychology Open*, 3(2), 205510291667810. <https://doi.org/10.1177/2055102916678106>
- Laksmi, O. D., Chung, M.-H., Liao, Y.-M., & Chang, P.-C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PLOS ONE*, 15(3), e0229958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Marthoenis, Meutia, I., Fathiarani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Mitchell, C., McMillan, B., & Hagan, T. (2017). Mental health help-seeking behaviours in young adults. *British Journal of General Practice*, 67(654), 8–9. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X688453>
- Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Suryaputri, I. Y. (2020). Perilaku Pencarian Pengobatan pada Penduduk dengan Gejala Depresi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 45–54. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2690>
- Murphy, D., Heary, C., Hennessy, M., O'Reilly, M. D., & Hennessy, E. (2022). A Systematic Review of Help-Seeking Interventions for Parents of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.004>
- Murphy, M., & Fonagy, P. (2013). Mental health problems in children and young people. In C. Lemer, K. Todd, & R. Cheung (Eds.), *Annual Report of the Chief Medical Officer 2012: Our Children Deserve Better: Prevention Pays*. Produced by Williams Lea for the Department of Health.
- Nagai, S. (2010). Determinants of the Help-Seeking Intentions of University Students : The Japanese Journal of Educational Psychology, 58(1), 46–56. <https://doi.org/10.5926/jjep.58.46>
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37–45. <https://doi.org/10.1037/a0029562>

- O'Connor, E. E., Cappella, E., McCormick, M. P., & McCloyry, S. G. (2014). An examination of the efficacy of INSIGHTS in enhancing the academic and behavioral development of children in early grades. *Journal of Educational Psychology*, 106(4), 1156–1169. <https://doi.org/10.1037/a0036615>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 4(5), 35–40.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X)
- Rickwood, D. J., Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC Psychiatry*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0429-6>
- Rickwood, D. J., Thomas, K. A., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: a rapid review. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146531141>
- Rothi, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental Health Help-Seeking and Young People: A Review. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4–13. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x>
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019a). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019b). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. In B. R. Sarason & I. G. Sarason (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 97–128). John Wiley & Sons.
- Skylstad, V., Akol, A., Ndeezi, G., Nalugya, J., Moland, K. M., Tumwine, J. K., & Engebretsen, I. M. S. (2019). Child mental illness and the help-seeking process: a qualitative study among parents in a Ugandan community. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0262-7>

- Suka, M., Odajima, T., Okamoto, M., Sumitani, M., Igarashi, A., Ishikawa, H., Kusama, M., Yamamoto, M., Nakayama, T., & Sugimori, H. (2015). Relationship between health literacy, health information access, health behavior, and health status in Japanese people. *Patient Education and Counseling*, 98(5), 660–668. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.02.013>
- Walsh, E., & Eggert, L. L. (2007). Suicide risk and protective factors among youth experiencing school difficulties. *International Journal of Mental Health Nursing*, 16(5), 349–359. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2007.00483.x>
- Wilson, C., Deane, F., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39, 15–28.
- World Health Organization. (2017, February 3). Determinants of Health. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
- World Health Organization. (2021, November 7). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yeshanew, B., Belete, A., & Necho, M. (2020). Help-seeking intention and associated factors towards mental illness among residents of Mertule Mariam town, East Gojam Zone, Amhara Region, Ethiopia: a mixed-method study. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y>
- Yoana, D. (2020). Determinan Perilaku Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Indonesia tahun 2019 [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Yu, Y., Liu, Z., Hu, M., Liu, H., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. (2015). Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PLOS ONE*, 10(11), e0141889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141889>
- Zimet, G. (2016). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) - Scale Items and Scoring Information.

