



Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana FKM UI

Muhammad Ma'shum¹, Caroline Endah Wuryaningsih¹, Dien Anshari^{1,2}

¹Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Kampus UI Depok, Jawa Barat

²Center for Health Research, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Kampus UI Depok, Jawa Barat

Corresponding Author: Muhammad Ma'shum, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Received 19 Agustus 2025; **Accepted** 28 September 2025; **Online Published** 28 Oktober 2025

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Namun, belum banyak diteliti faktor-faktor yang berhubungan dengan pencarian bantuan kesehatan mental pada populasi terdidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (FKM UI). Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain potong lintang dengan mengambil sampel berbasis kuota ($n=108$). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensi pencarian bantuan ke profesional kesehatan mental, sementara variabel independennya adalah sikap terhadap perilaku pencarian bantuan, norma subjektif, serta persepsi kontrol perilaku. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat rerata skor intensi sebesar 2,64 ($SD = 0,53$) dalam skala 1 – 4. Sikap terhadap perilaku memiliki rerata skor 3,22 ($SD = 0,47$), norma subjektif 2,91 ($SD = 0,4$), dan persepsi kontrol perilaku 2,88 ($SD = 0,41$). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hanya persepsi kontrol perilaku yang berhubungan positif dengan intensi pencarian bantuan ($p < 0,001$), sedangkan sikap dan norma subjektif tidak berhubungan dengan intensi ($p = 0,094$ dan $p = 0,284$). Berdasarkan temuan tersebut, upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI, perlu lebih ditekankan pada peningkatan persepsi kontrol perilaku.

Kata kunci: promosi kesehatan, perilaku kesehatan, bantuan profesional, stres akademik

Abstract

University students are vulnerable to mental health problems such as anxiety and depression. However, there is still limited research examining factors associated with mental health help-seeking among educated populations. This study aims to identify factors associated with the intention to seek mental health help among undergraduate students at the Faculty of Public Health, Universitas Indonesia (FKM UI). This quantitative study employed a cross-sectional design with quota sampling ($n=108$). The dependent variable was intention to seek help from mental health professionals, while the independent variables were attitudes toward help-seeking, subjective norms, and perceived behavioral control. Univariate analysis showed the mean score for intention was 2.64 ($SD=0.53$). The mean scores for attitudes toward behavior, subjective norms, and perceived behavioral control were 3.22 ($SD = 0.47$), 2.91 ($SD = 0.4$), and 2.88 ($SD = 0.41$), respectively. Spearman's correlation test results showed that only perceived behavioral control was positively associated with help-seeking intention ($p < 0.001$), while attitudes and subjective norms were not associated with intention ($p = 0.094$ and $p = 0.284$). Based on these findings, health promotion efforts to improve mental health help-seeking among FKM UI undergraduate students should place greater emphasis on strengthening perceived behavioral control.

Keywords: health promotion, health behavior, professional help, academic stress

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan, mengembangkan potensi, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2025). Namun, studi *Global Burden of Disease* (GBD) 2019 mengestimasi bahwa sekitar satu miliar orang di dunia mengalami gangguan mental. GBD 2019 menunjukkan bahwa gangguan mental termasuk dalam sepuluh penyumbang utama beban kesehatan global, serta beban gangguan mental tersebut terus meningkat sejak 1990 (Ferrari dkk., 2022). Pandemi COVID-19 turut memperburuk kondisi kesehatan mental di dunia. Pada tahun pertama pandemi di 2020, secara global terjadi peningkatan sekitar 25% pada kasus gangguan kecemasan dan depresi mayor (Santomauro dkk., 2021).

Mahasiswa di jenjang sarjana bertransisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dengan menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Mereka mulai lebih bertanggung jawab atas pilihan hidup, beradaptasi di lingkungan baru, menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta tekanan-tekanan lainnya. Hal-hal tersebut menjadikan populasi mahasiswa khususnya jenjang sarjana rentan terhadap masalah kesehatan mental, dan masalah tersebut akan terus memburuk jika tidak dilakukan pencegahan dan penanganan yang tepat (Duffy, 2023; Emmerton dkk., 2024).

Studi pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (FKM UI), terdapat masalah kesehatan mental dengan rata-rata depresi di tingkat ringan (*mild*) dan kecemasan di tingkat sedang (*moderate*). Mayoritas responden studi tersebut juga menyatakan kebutuhannya terhadap layanan konseling mahasiswa di lingkungan FKM UI (BEM FKM UI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa FKM UI penting untuk segera ditangani agar tidak berkembang menjadi lebih serius. Sebagai upaya meningkatkan akses bagi mahasiswa yang mencari bantuan kesehatan mental, FKM

UI meluncurkan layanan konseling mahasiswa pada tahun 2024 (BEM FKM UI, 2024).

Perilaku kesehatan berupa pencarian bantuan kesehatan mental (*mental health help-seeking*) adalah upaya seseorang untuk berkomunikasi mengenai masalah kesehatan mental yang dialaminya, dengan tujuan memperoleh bantuan yang dapat mengurangi kesulitan tersebut (White dkk., 2018). Pencarian bantuan kesehatan mental secara formal dilakukan dengan mencari bantuan dari tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, konselor, dokter, dan perawat kesehatan mental (Rickwood & Thomas, 2012). Perilaku pencarian bantuan dengan menemui profesional tersebut penting untuk dipromosikan sebagai upaya mencegah eskalasi masalah kesehatan mental pada populasi mahasiswa, serta membantu individu memperoleh bantuan yang dibutuhkan dari tenaga profesional yang kompeten. Dalam mengembangkan promosi yang efektif, perlu diidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan pencarian bantuan kesehatan mental.

Theory of planned behavior (TPB) merupakan teori yang umum digunakan berbagai literatur terkait pencarian bantuan kesehatan mental. Sebagian besar penelitian dengan pendekatan TPB menunjukkan bahwa intensi merupakan faktor yang secara signifikan memprediksi perilaku pencarian bantuan kesehatan mental pada berbagai populasi (Adams dkk., 2022). Secara teoretis, TPB menyatakan bahwa intensi merupakan pendahulu dan penentu paling penting dari suatu perilaku. Intensi juga didahului oleh tiga faktor penentu, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 1991).

Berdasarkan berbagai penelitian pada populasi mahasiswa, diketahui bahwa hubungan antara masing-masing faktor intensi dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental, bervariasi kekuatannya antar populasi mahasiswa yang diteliti (Aldalaykeh dkk., 2019; Ali dkk., 2023; Lee & Shin, 2022; Wang dkk., 2023). Hal tersebut mengindikasikan bahwa penting dan relevan untuk meneliti terkait intensi pencarian bantuan kesehatan mental dan faktor-faktornya pada lingkup populasi mahasiswa tertentu. Hasil penelitian pada suatu populasi dapat digunakan sebagai

dasar pengembangan promosi kesehatan yang sesuai untuk populasi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI, serta gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan intensi tersebut, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Penelitian ini juga bertujuan untuk menguji hubungan antara masing-masing faktor tersebut dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, observasional, dan desain potong lintang. Variabel dependen pada penelitian ini adalah intensi mencari bantuan kesehatan mental. Sementara itu, variabel independen pada penelitian ini adalah sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, di Kota Depok, Provinsi Jawa Barat.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana reguler di FKM UI tahun angkatan masuk 2021 – 2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling*, di mana jumlah sampel tiap angkatan didasarkan pada proporsi jumlah angkatan tersebut terhadap jumlah total populasi. Dari total populasi berjumlah 1.194, terdapat proporsi yaitu 21% angkatan 2021, 24% angkatan 2022, 27% angkatan 2023, dan 28% angkatan 2024. Sampel sebanyak 108 orang pada penelitian ini didapatkan sesuai dengan proporsi tersebut, dengan rincian 22 orang angkatan 2021, 26 orang angkatan 2022, 29 orang angkatan 2023, dan 31 orang angkatan 2024.

Instrumen berupa kuesioner daring digunakan untuk mengumpulkan data secara langsung dari responden. Tautan kuesioner disebarkan melalui grup-grup mahasiswa pada aplikasi perpesanan daring. *Informed consent* diberikan di awal formulir sebelum bagian isian kuesioner. Kuesioner terdiri dari enam item pada variabel intensi, dan delapan item pada masing-masing variabel sikap terhadap

perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Jawaban pada item kuesioner berupa pernyataan kesetujuan dalam bentuk skala Likert empat poin. Kuesioner penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner oleh Afifah (2023) yang telah digunakan sebelumnya pada penelitian dengan populasi mahasiswa, di mana kuesioner tersebut dibuat dengan mengacu pada *Mental Health Help Seeking Intention Scale* (MHSIS) dan *Inventory of Attitudes towards Seeking Mental Health Services* (IASMHS).

Respons tiap responden pada tiap item diberi skor dalam rentang 1 – 4, dengan skor 1 untuk respons ‘sangat tidak setuju’, hingga skor 4 untuk respons ‘sangat setuju’. Pada item *unfavorable*, pemberian skor dilakukan secara terbalik, di mana skor 1 untuk ‘sangat setuju’, dan skor 4 untuk ‘sangat tidak setuju’. Skor individu responden pada suatu variabel diperoleh dengan menghitung rerata skor dari seluruh item pada variabel tersebut. Skor individu per variabel tersebut merupakan nilai yang digunakan dalam analisis data.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran deskriptif data mencakup distribusi frekuensi pada tiap variabel, nilai mean, median, minimum-maksimum serta standar deviasi. Analisis bivariat berupa uji korelasi dilakukan untuk menilai hubungan antara sikap terhadap perilaku dengan intensi, norma subjektif dengan intensi, dan persepsi kontrol perilaku dengan intensi. Uji korelasi Spearman digunakan karena data pada sebagian besar variabel tidak berdistribusi normal.

HASIL

Pada penelitian ini, diperoleh responden sebanyak 108 orang dari kalangan mahasiswa sarjana reguler FKM UI. Data distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1, meliputi jenis kelamin, tahun angkatan, dan program studi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (n = 108)

No.	Karakteristik Responden	Proporsi
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	14,8%
	Perempuan	85,2%
2.	Tahun Angkatan	
	2021	20,4%
	2022	24,1%
	2023	26,9%
	2024	28,7%
3.	Program Studi	
	Kesehatan Masyarakat	55,6%
	Gizi	15,7%
	Kesehatan Lingkungan	15,7%
	Keselamatan dan Kesehatan Kerja	13,0%

Sebanyak 85,2% responden berjenis kelamin perempuan, dan 14,8% responden berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tahun angkatan, jumlah responden terbanyak merupakan angkatan 2024 sebanyak 28,7%, diikuti 26,8% angkatan 2023, 24,1% angkatan 2022 dan

20,4% angkatan 2021. Mayoritas responden merupakan mahasiswa program studi (prodi) Kesehatan Masyarakat sebanyak 55,6%, diikuti prodi Gizi dan Kesehatan Lingkungan dengan jumlah yang sama masing-masing 15,7%, dan terakhir prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebanyak 13%.

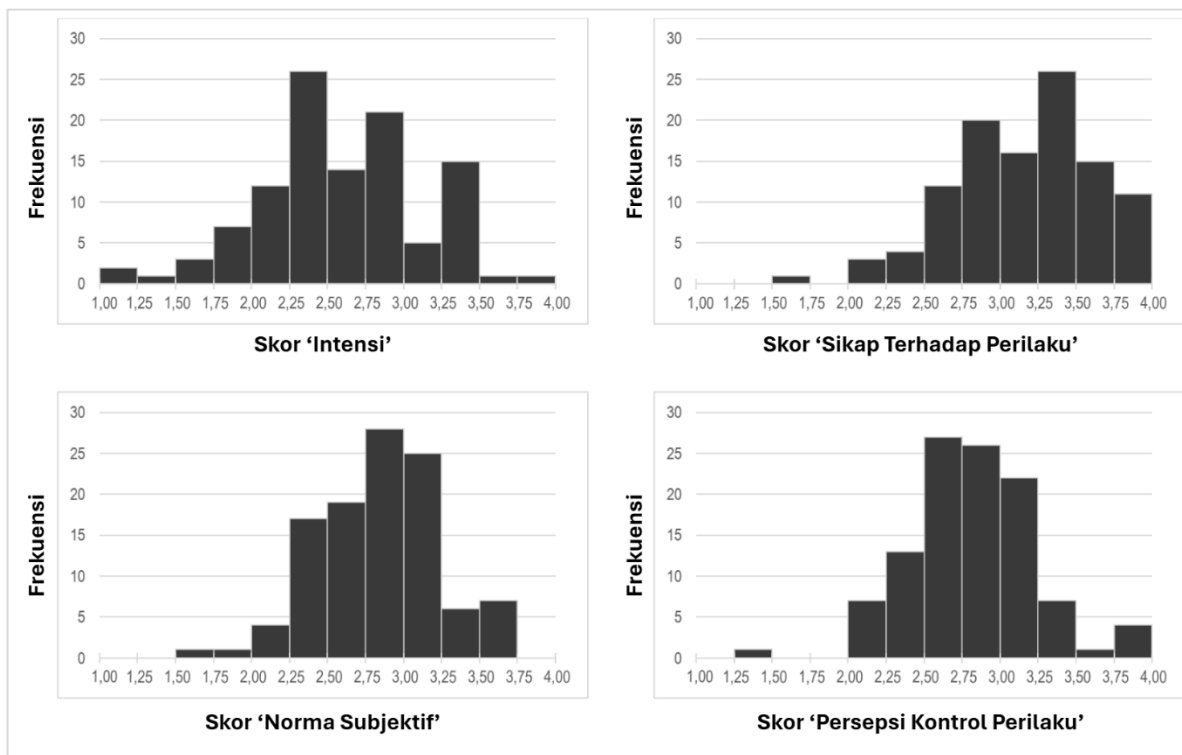
Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Respons pada Item Kuesioner (n = 108)

No.	Deskripsi Singkat Item Kuesioner	Pilihan Respons			
		STS	TS	S	SS
Variabel Intensi					
1.	Keputusan akan menemui profesional saat merasa cemas	7%	59%	31%	3%
2.	Pikiran untuk menemui profesional saat merasa kondisi sulit	5%	40%	44%	11%
3.	Mencari informasi untuk menemui profesional saat terpuruk	7%	43%	40%	10%
4.	Kesediaan menemui profesional saat merasa depresi	3%	11%	60%	26%
5.	Niat kuat menemui profesional saat kesal berkepanjangan	5%	39%	44%	12%
6.	Keinginan menemui profesional saat mengalami masalah dan tidak tahu harus berbuat apa	5%	34%	49%	12%
Variabel Sikap Terhadap Perilaku					
1.	Pandangan bahwa menemui profesional adalah hal wajar	0%	3%	30%	68%
2.	Merasa tidak perlu menutupi pengobatan psikologis	4%	24%	35%	37%
3.	(-) Merasa malu jika memiliki masalah psikologis	30%	48%	21%	1%
4.	(-) Pandangan bahwa diagnosis psikologis hal memalukan	47%	39%	13%	1%
5.	(-) Merasa tidak nyaman menemui profesional	18%	55%	24%	4%
6.	Pandangan bahwa menemui profesional adalah hal baik	0%	2%	44%	54%
7.	Menilai bertemu profesional bisa membantu menjadi lebih baik	1%	7%	53%	39%
8.	(-) Merasa malu dilihat orang lain jika menemui profesional	28%	49%	19%	5%
Variabel Norma Subjektif					
1.	Orang tua menyetujui perilaku menemui profesional	8%	20%	59%	12%
2.	(-) Keluarga tidak mendukung perilaku menemui profesional	22%	57%	17%	4%
3.	(-) Orang terdekat tidak mendukung perilaku menemui profesional	32%	56%	10%	2%
4.	Teman menyetujui perilaku menemui profesional	1%	3%	56%	41%
5.	Memerhatikan pendapat orang tua tentang menemui profesional	6%	18%	57%	20%
6.	Memerhatikan pendapat teman tentang menemui profesional	6%	16%	64%	15%
7.	Orang tua menganjurkan perilaku menemui profesional	14%	46%	38%	2%
8.	Teman menganjurkan perilaku menemui profesional	3%	13%	75%	9%
Variabel Persepsi Kontrol Perilaku					
1.	Keyakinan dapat selesaikan masalah dengan bantuan profesional	2%	23%	63%	12%
2.	Keyakinan dapat memahami diri dengan menemui profesional	0%	4%	68%	29%
3.	Keyakinan dapat menjadi lebih baik dengan menemui profesional	1%	9%	68%	22%
4.	Keyakinan menemukan kelegaan dengan bantuan profesional	0%	6%	70%	24%
5.	(-) Ketidaknyamanan membicarakan masalah dengan profesional	11%	52%	30%	7%
6.	(-) Persepsi keraguan untuk pergi menemui profesional	5%	44%	42%	9%
7.	(-) Persepsi bahwa menemui profesional membuang-buang waktu	32%	57%	10%	0%
8.	(-) Persepsi biaya adalah hambatan dalam menemui profesional	5%	43%	35%	18%

Keterangan: (-) = item *unfavorable* dengan *reverse scoring*, STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju

Pada Tabel 2, disajikan data distribusi respons atau jawaban yang dipilih responden pada tiap item kuesioner. Tiap item kuesioner dideskripsikan secara singkat, dan diberi tanda pada item-item *unfavorable*. Respons yang

dipilih merupakan tingkat kesetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan, dengan pilihan yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju.



Gambar 1. Distribusi Skor Individu Responden pada Tiap Variabel (n = 108)

Gambar 1 menyajikan histogram distribusi skor individu dari 108 responden pada tiap variabel. Sebagian besar responden memiliki skor dalam rentang 2,25 – 3,00 pada variabel intensi, dalam rentang 2,75 – 3,50 pada variabel sikap terhadap perilaku, serta dalam rentang 2,50 – 3,25 pada variabel norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku. Uji

normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa dari data skor tersebut hanya variabel norma subjektif yang berdistribusi normal, sementara tiga variabel lainnya tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut, uji korelasi pada analisis bivariat menggunakan uji nonparametrik yaitu uji korelasi Spearman.

Tabel 3. Deskripsi Skor Individu Responden pada Tiap Variabel (n = 108)

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Intensi	2,64	2,67	1,00	3,83	0,53
Sikap Terhadap Perilaku	3,22	3,25	1,62	4,00	0,47
Norma Subjektif	2,91	3,00	1,75	3,75	0,40
Persepsi Kontrol Perilaku	2,88	2,88	1,50	4,00	0,41

Keterangan: skor individu responden berada dalam rentang 1,0 – 4,0

Tabel 3 menyajikan hasil analisis deskriptif dari skor individu responden pada masing-masing variabel. Variabel intensi responden diketahui memiliki nilai *mean* 2,64 dan median 2,67 dari rentang skala 1 – 4, serta standar deviasi 0,53. Berikutnya, variabel sikap terhadap perilaku memiliki *mean* 3,22, median

3,25, dan standar deviasi 0,47. Variabel norma subjektif memiliki *mean* 2,91 dan median 3,00, serta standar deviasi 0,40. Sementara itu, variabel persepsi kontrol perilaku memiliki *mean* dan median dengan nilai sama yaitu 2,88, dan standar deviasi 0,41.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel Korelasi	<i>Spearman's Rho</i> (r_s)	<i>p-value</i>
Sikap Terhadap Perilaku – Intensi	0,162	0,094
Norma Subjektif – Intensi	0,104	0,284
Persepsi Kontrol Perilaku – Intensi	0,443	< 0,001

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap terhadap perilaku dengan intensi ($p = 0,094$). Tidak terdapat juga hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan intensi ($p = 0,284$). Sementara itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi kontrol perilaku dengan intensi ($r_s = 0,443, p < 0,001$)

PEMBAHASAN

Gambaran intensi responden untuk mencari bantuan kesehatan mental secara umum berada di tingkat sedang atau moderat. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun belum begitu kuat, sudah terdapat potensi responden untuk berupaya secara sadar mencari bantuan dari tenaga profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Meskipun rata-rata responden memiliki intensi moderat, terdapat juga responden yang memiliki intensi sangat negatif maupun sangat positif. Intensi yang bervariasi dengan rata-rata yang moderat tersebut mengindikasikan perlunya upaya penguatan intensi secara merata di kalangan mahasiswa sarjana reguler FKM UI.

Berdasarkan respons pada item variabel intensi, ditemukan bahwa responden cenderung memiliki intensi lebih tinggi untuk mencari bantuan ketika masalah sudah dianggap cukup berat, seperti saat merasa terpuruk, merasa depresi, tidak mampu mengatasi masalah, serta menanggung beban emosi dalam jangka waktu lama. Sebagian besar responden memiliki intensi dalam bentuk pikiran, keinginan, dan kesediaan untuk menemui profesional kesehatan mental. Sementara intensi dalam bentuk usaha mencari informasi dan keputusan akan menemui profesional cenderung lebih rendah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa intensi mahasiswa sarjana reguler FKM UI masih perlu ditingkatkan supaya lebih proaktif dan segera

mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan.

Pencarian bantuan ke profesional kesehatan mental, merupakan perilaku yang melibatkan keputusan sadar atau disengaja (Adams dkk., 2022; White dkk., 2018). Intensi untuk melakukan perilaku disengaja dibentuk dan disimpan seseorang, sampai pada kesempatan tertentu intensi tersebut diwujudkan menjadi perilaku aktual. Intensi yang kuat dan stabil dari waktu ke waktu, meningkatkan kemungkinan intensi tersebut diwujudkan dalam perilaku. Kemungkinan tersebut juga dapat ditingkatkan dengan membantu individu untuk merencanakan secara spesifik kapan, di mana, dan bagaimana mereka akan melakukan perilaku tersebut (Ajzen, 2005). Oleh karena itu, promosi kesehatan pada mahasiswa perlu dilakukan untuk memperkuat dan mempertahankan intensi pencarian bantuan kesehatan mental secara berkelanjutan, serta membekali individu dengan pemahaman berupa perencanaan yang jelas terkait kondisi, waktu dan langkah-langkah untuk melakukan pencarian bantuan tersebut.

Secara umum, terdapat gambaran positif pada sikap responden terhadap perilaku pencarian bantuan kesehatan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memandang pencarian bantuan ke profesional sebagai perilaku yang baik untuk dilakukan ketika seseorang menghadapi masalah kesehatan mental. Namun, sebagian kecil responden masih memiliki pandangan negatif, seperti merasa malu jika penerimaan bantuan profesional diketahui oleh orang lain, serta pandangan bahwa memiliki atau terdiagnosis masalah psikologis merupakan hal yang negatif.

Gambaran norma subjektif pada mahasiswa responden secara umum cukup positif, menunjukkan bahwa mereka merasakan adanya dukungan yang cenderung baik dari lingkungan sosialnya terkait perilaku

pencarian bantuan ke profesional kesehatan mental. Mayoritas responden merasakan dukungan yang kuat dari teman-teman sebaya mereka, sementara tingkat dukungan dari orang tua dan keluarga masih cukup bervariasi. Literasi kesehatan mental pada mahasiswa bidang ilmu kesehatan relatif lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa bidang ilmu lain (Ayumaruti dkk., 2023; Ibrahim, 2023). Hal tersebut dapat menjelaskan adanya dukungan sosial yang baik antara teman sebaya di kalangan mahasiswa FKM UI.

Persepsi kontrol pada mahasiswa responden secara umum cukup positif, yang menunjukkan bahwa responden merasa memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mengakses layanan dan mengatasi hambatan ketika ingin mencari bantuan profesional kesehatan mental. Meski demikian, sebagian responden masih memiliki persepsi hambatan berupa biaya yang dianggap cukup besar untuk menemui profesional. Selain itu, sebagian responden juga memiliki persepsi keraguan untuk menemui profesional, serta tidak nyaman membicarakan masalah kepada profesional.

Hasil analisis korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap perilaku dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental. Tidak terdapat juga hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan intensi pencarian bantuan. Sementara itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi kontrol perilaku dengan intensi pencarian bantuan. Temuan-temuan terkait hubungan tersebut sejalan dengan penjelasan teoretis TPB bahwa signifikansi pengaruh masing-masing faktor terhadap intensi dapat bervariasi sesuai konteks perilaku dan populasi yang diamati (Ajzen, 1991). Dalam konteks penelitian ini, diketahui bahwa persepsi kontrol perilaku merupakan satu-satunya faktor yang berhubungan signifikan dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI.

Tidak terdapatnya hubungan signifikan antara sikap dengan intensi mengindikasikan bahwa penilaian positif atau negatif responden terhadap pencarian bantuan tidak memiliki hubungan bermakna dengan intensinya untuk mencari bantuan. Ketiadaan hubungan tersebut

menunjukkan kesenjangan di mana sikap yang positif tidak selalu diikuti oleh intensi yang kuat untuk mencari bantuan. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan masih ditemukannya pandangan negatif atau stigma di kalangan mahasiswa responden. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stigma terkait penerimaan bantuan profesional dan terkait individu dengan gangguan mental, berpengaruh signifikan terhadap rendahnya intensi mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan mental (Afifah, 2023; Ali dkk., 2023). Dengan demikian, meski mahasiswa sarjana reguler FKM UI secara umum memiliki sikap positif, keberadaan stigma tersebut dapat melemahkan intensi mereka untuk mencari bantuan.

Hubungan tidak signifikan antara norma subjektif dan intensi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan responden terkait pencarian bantuan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan intensinya untuk mencari bantuan. Hal tersebut dapat mencerminkan bahwa tindakan mahasiswa responden untuk mencari bantuan lebih didasarkan pada tujuan dan keyakinan individu, daripada pengaruh lingkungan sosialnya. Temuan serupa juga terdapat pada penelitian lainnya, bahwa norma subjektif yang dirasakan mahasiswa terkait pencarian bantuan profesional kesehatan mental tidak secara signifikan menentukan intensi mereka untuk mencari bantuan (Bohon dkk., 2016; Wang dkk., 2023).

Hubungan signifikan antara persepsi kontrol perilaku dengan intensi, mengindikasikan bahwa persepsi responden terkait kemampuannya untuk mencari bantuan dan mengatasi hambatan dalam pencarian bantuan, memiliki hubungan kuat dengan intensi mereka untuk mencari bantuan. Hubungan tersebut bersifat positif dan kuat, yang berarti semakin baik keyakinan responden bahwa ia mampu mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan, semakin baik pula intensinya untuk mencari bantuan tersebut. Temuan tersebut sejalan dengan konsep utama TPB bahwa persepsi kontrol perilaku merupakan faktor penentu dari intensi seseorang untuk melakukan suatu perilaku (Ajzen, 1991, 2005).

Berdasarkan kerangka TPB, selain dapat memprediksi perilaku secara tidak langsung

melalui pengaruhnya terhadap intensi, persepsi kontrol perilaku juga dapat memprediksi perilaku secara langsung. Hubungan langsung dengan perilaku dapat terjadi karena persepsi kontrol pada suatu perilaku dapat berperan sebagai kontrol aktual dari perilaku tersebut (Ajzen, 2005). Dalam konteks pencarian bantuan kesehatan mental, beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa persepsi kontrol perilaku dapat secara signifikan memprediksi perilaku pencarian bantuan (Adams dkk., 2022).

Persepsi kontrol perilaku yang ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada penelitian ini, serta adanya potensi memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku pencarian bantuan, maka promosi kesehatan untuk meningkatkan pencarian bantuan pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI dapat lebih ditekankan pada upaya meningkatkan persepsi kontrol perilaku. Upaya tersebut dapat dilakukan diantaranya dengan menyediakan informasi akses layanan profesional berkualitas yang tersedia di dalam maupun di luar kampus, menyebarkan informasi terkait layanan yang tersedia secara terjangkau ataupun gratis, menyebarkan testimoni positif terkait pengalaman mahasiswa yang pernah memperoleh bantuan profesional, serta memberikan pemahaman terkait kapan dan bagaimana langkah-langkah konkret untuk melakukan pencarian bantuan tersebut. Upaya promosi kesehatan juga perlu diarahkan untuk mampu meningkatkan serta mempertahankan intensi secara berkelanjutan, sehingga perilaku aktual mencari bantuan profesional dapat terwujud pada saat seseorang perlu melakukannya.

Meskipun pada penelitian ini sikap dan norma subjektif tidak berhubungan signifikan dengan intensi pencarian bantuan, kedua faktor tersebut tidak dapat diabaikan sepenuhnya dalam upaya promosi kesehatan. Secara teoretis kedua faktor tersebut tetap merupakan determinan intensi, sehingga sikap dan norma subjektif yang positif tetap berpotensi meningkatkan intensi. Namun, ketiadaan hubungan signifikan membuat hubungan tersebut tidak tampak secara konsisten pada keseluruhan populasi penelitian. Oleh karena itu, disamping melakukan promosi kesehatan

yang ditekankan pada peningkatan persepsi kontrol perilaku, dapat disertakan juga upaya meningkatkan sikap dan norma subjektif terkait pencarian bantuan kesehatan mental.

Keterbatasan penelitian ini yaitu pada instrumen variabel sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku, terdapat item *unfavorable* dengan pemberian skor terbalik (*reversed*) yang digunakan bersamaan dengan item *favorable* dengan skor tidak terbalik (*non-reversed*). Beberapa literatur menyatakan bahwa penggunaan item berskor terbalik dan tidak terbalik secara bersamaan dalam skala Likert dapat menimbulkan efek negatif terhadap hasil analisis psikometrik, karena berpotensi mengganggu konstruk variabel yang diukur, serta mengurangi kualitas hasil analisis hubungan antar variabel (García-Fernández dkk., 2022; Suárez-Alvarez dkk., 2018; Vigil-Colet dkk., 2020). Uji korelasi lanjutan dilakukan pada data penelitian ini dengan mengeksklusi item *unfavorable* dari data yang dianalisis. Pada uji tersebut tidak ditemukan perbedaan interpretasi hasil dengan analisis awal pada hubungan antara norma subjektif dengan intensi, dan antara persepsi kontrol perilaku dengan intensi. Namun, ditemukan hasil berbeda pada hubungan antara sikap terhadap perilaku dengan intensi, di mana hubungannya menjadi signifikan meski berkekuatan lemah. Dengan ditemukannya pengaruh pada analisis hubungan antar variabel tersebut, maka penelitian selanjutnya disarankan untuk menghindari penggunaan item *favorable* dan *unfavorable* secara bersamaan dalam instrumen berskala Likert.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, responden mahasiswa sarjana reguler FKM UI menunjukkan adanya intensi untuk melakukan pencarian bantuan ke profesional kesehatan mental, meskipun intensi tersebut belum begitu kuat dan masih perlu ditingkatkan. Sikap responden terhadap perilaku pencarian bantuan menunjukkan kecenderungan yang mendukung pencarian bantuan, namun sikap tersebut ditemukan tidak berhubungan signifikan dengan intensi pencarian bantuan. Norma subjektif responden menunjukkan kecenderungan baiknya dukungan sosial yang

dirasakan terhadap pencarian bantuan, namun norma subjektif tersebut juga tidak berhubungan signifikan dengan intensi. Persepsi kontrol responden menunjukkan kecenderungan baiknya kemampuan kendali yang dirasakan untuk melakukan pencarian bantuan. Persepsi kontrol perilaku tersebut terbukti berhubungan signifikan dengan intensi pencarian bantuan dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan-temuan pada penelitian ini, perlu dilakukan upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan intensi pencarian bantuan kesehatan mental secara berkelanjutan pada mahasiswa sarjana reguler FKM UI. Upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan pencarian bantuan tersebut disarankan untuk lebih memprioritaskan peningkatan faktor persepsi kontrol perilaku, dengan tetap memperhatikan peningkatan sikap terhadap perilaku dan norma subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 1–16. <https://doi.org/10.1186/S13643-022-02034-Y/FIGURES/3>
- Afifah, Z. N. (2023). Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku yang Dirasakan dan Stigma Diri terhadap Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81416>
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior* (2nd ed.). Open University Press. <https://www.researchgate.net/publication/263228532>
- Aldalaykeh, M., Al-Hammouri, M. M., & Rababah, J. (2019). Predictors of mental health services help-seeking behavior among university students. *Cogent Psychology*, *6*(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1660520>
- Ali, Z., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2023). Theory of planned behavior dan Stigma Publik sebagai Prediktor Perilaku Mencari Bantuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, *8*(2), 63–75. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.55664>
- Ayumaruti, D., Anshari, D., & Martha, E. (2023). Determinan Sosial yang Berhubungan dengan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa S1 Reguler Angkatan 2018 Universitas Andalas Provinsi Sumatera Barat: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V6I12.4049>
- BEM Fakultas Kesehatan Masyarakat UI. (2023). *Kajian World Mental Health Day BEM IM FKM UI*. <https://drive.google.com/file/d/1TPGwKA3vumBaeCiNTStgK-PgQ6sVgpWI/view>
- BEM Fakultas Kesehatan Masyarakat UI. (2024). *Student Well-Being FKM Resmi Dibuka!* https://www.instagram.com/p/C-6omHgyvWk/?img_index=2
- Bohon, L. M., Cotter, K. A., Kravitz, R. L., Cello, P. C., & Fernandez y Garcia, E. (2016). The Theory of Planned Behavior as it predicts potential intention to seek mental health services for depression among college students. *Journal of American college health: J of ACH*, *64*(8), 593–603. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1207646>
- Duffy, A. (2023). University Student Mental Health: An Important Window of Opportunity for Prevention and Early Intervention. *Canadian Journal of Psychiatry*, *68*(7), 495.

<https://doi.org/10.1177/07067437231183747>

- Emmerton, R. W., Camilleri, C., & Sammut, S. (2024). Continued deterioration in university student mental health: Inevitable decline or skirting around the deeper problems? *Journal of Affective Disorders Reports, 15*, 100691. <https://doi.org/10.1016/J.JADR.2023.100691>
- Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Ashbaugh, C., Erskine, H. E., Charlson F J, Degenhardt, L., Scott, J. G., McGrath, J. J., Allebeck, P., Benjet, C., Breitborde, N. J. K., Brugha, T., Dai, X., Dandona, L., Dandona, R., Fischer, F., Haagsma, J. A., ... Stein, M. B. (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)
- García-Fernández, J., Postigo, Á., Cuesta, M., González-Nuevo, C., Menéndez-Aller, Á., & García-Cueto, E. (2022). To be Direct or not: Reversing Likert Response Format Items. *Spanish Journal of Psychology, 25*(8). <https://doi.org/10.1017/SJP.2022.20>
- Ibrahim, F. (2023). *Perbedaan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Antara Mahasiswa Program Studi Kesehatan dan Non Kesehatan Universitas Gadjah Mada*. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/223386>
- Lee, J. Y., & Shin, Y. J. (2022). Using the Theory of Planned Behavior to Predict Korean College Students' Help-Seeking Intention. *Journal of Behavioral Health Services and Research, 49*(1), 76–90. <https://doi.org/10.1007/S11414-020-09735-Z>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management, 2012*, 5–173. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet (London, England), 398*(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Suárez-Alvarez, J., Pedrosa, I., Lozano, L. M., García-Cueto, E., Cuesta, M., & Muñiz, J. (2018). Using Reversed Items in Likert Scales: A Questionable Practice. *Psicothema*. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.33>
- Vigil-Colet, A., Navarro-González, D., & Morales-Vives, F. (2020). To Reverse or to Not Reverse Likert-Type Items: That is The Question. *Psicothema*. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.286>
- Wang, X., Weng, W., Li, M., Xue, J., & Chen, S. (2023). Understanding the intention and behavior of psychological help-seeking among Chinese college students using theory of planned behavior: a three-month follow-up study. *Psychology, Health & Medicine, 29*(4), 765–777. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.217379>

White, M. M., Clough, B. A., & Casey, L. M. (2018). What do help-seeking measures assess? Building a conceptualization framework for help-seeking intentions through a systematic review of measure content. *Clinical Psychology Review, 59*, 61–77.
<https://doi.org/10.1016/J.CPR.2017.11.001>

World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>