



e-ISSN :-



Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora Vol: 6, No 1, 2026, Page: 1-14

# Mengapa Individu Berniat Mencari Bantuan Kesehatan Mental? (Anteseden dari Intensi Mencari Bantuan): *Scoping Review*

Shinta Aprillia Pramesti\*, Nida Hasanati

Universitas Muhammadiyah Malang

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi anteseden yang memengaruhi intensi mencari bantuan profesional kesehatan mental pada populasi dewasa. Penelitian menggunakan pendekatan scoping review. Proses penelusuran literatur dilakukan pada jurnal nasional dan internasional terbitan tahun 2020 hingga 2025. Seleksi artikel mengikuti kriteria inklusi yang mencakup fokus pada intensi mencari bantuan profesional kesehatan mental, subjek dewasa, dan desain penelitian empiris. Sebanyak 19 artikel terpilih dan dianalisis secara sistematis. Hasil review mengidentifikasi sekitar 20 anteseden yang berperan dalam pembentukan intensi mencari bantuan. Anteseden tersebut dikelompokkan ke dalam empat domain utama, yaitu psikologis, sosial, kognitif, dan kontekstual. Faktor yang paling sering dilaporkan meliputi stigma terhadap kesehatan mental, sikap individu terhadap pencarian bantuan, dukungan sosial, persepsi kontrol perilaku, serta tingkat literasi kesehatan mental. Faktor psikologis seperti keparahan gejala dan pengalaman emosional turut memengaruhi intensi. Faktor sosial berperan melalui norma subjektif dan penerimaan lingkungan. Faktor kognitif terkait dengan pengetahuan, keyakinan, dan persepsi manfaat layanan. Faktor kontekstual mencakup akses layanan, biaya, dan ketersediaan tenaga profesional. Temuan ini menunjukkan bahwa intensi mencari bantuan profesional kesehatan mental bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam perancangan intervensi berbasis bukti serta pengembangan kebijakan untuk meningkatkan intensi dan akses masyarakat dewasa terhadap layanan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Anteseden, Intensi Mencari Bantuan, Kesehatan Mental

DOI: <https://doi.org/10.53697/iso.v6i1.3549>

\*Correspondence: Muhamad Anggi Pratama

Email: [shintaaapr.psi@gmail.com](mailto:shintaaapr.psi@gmail.com)

Received: 22-04-2026

Accepted: 22-05-2026

Published: 22-06-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Help-seeking intention toward professional mental health services plays an important role in encouraging individuals to access appropriate mental health care. However, among adult populations, help-seeking intention remains relatively low due to various barriers, including stigma, limited mental health literacy, and other psychological and social factors. This study aims to identify the antecedents of help-seeking intention through a scoping review approach. The review analyzed 19 research articles published between 2020 and 2025 that met the inclusion criteria. The findings identified approximately 20 antecedents influencing help-seeking intention, covering psychological, social, cognitive, and contextual domains. The most frequently reported factors included stigma, attitudes toward help-seeking, social support, perceived behavioral control, and mental health literacy. These findings indicate that help-seeking intention is a multidimensional construct and may serve as a foundation for developing interventions and policies to improve access to mental health services.

**Keywords:** Antecedents, Help-Seeking Intention, Mental Health

## Pendahuluan

Data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan sekitar 20% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan 9,8% remaja pernah memiliki ide bunuh diri. Namun, hanya sekitar 8% penderita yang memperoleh penanganan profesional, sementara lebih dari 2.000 kasus bunuh diri tercatat setiap tahun. Kondisi ini mencerminkan masih lebarnya kesenjangan layanan kesehatan mental, kuatnya stigma sosial, serta urgensi peningkatan edukasi kesehatan jiwa secara masif. Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia meningkat dari 1,7 per mil pada 2013 menjadi 7 per mil pada 2018, atau naik sekitar 312% (Wijaya, 2019).

Masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan kesehatan global yang memerlukan perhatian dan penanganan serius. Menurut World Health Organization (WHO), depresi dan kecemasan merupakan gangguan dengan prevalensi tertinggi. Depresi berkontribusi terhadap sekitar 800.000 kematian akibat bunuh diri setiap tahun dengan prevalensi global mencapai 4,4% (322 juta orang) dan kecemasan dialami sekitar 3,6% populasi dunia (264 juta orang). Survei Kesehatan Indonesia (2023) juga mencatat prevalensi depresi dan kecemasan tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun sehingga pemeriksaan kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak (World Health Organization, 2017).

Mclafferty et al. (2017) menyatakan prevalensi gangguan mental menunjukkan peningkatan dan berada pada tingkat tertinggi pada kelompok mahasiswa berusia 18–25 tahun dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya. Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental perlu diimbangi dengan pencarian bantuan psikologis, yaitu upaya individu mencari dukungan atas masalah psikologis melalui sumber formal, semi-formal, informal, maupun bantuan mandiri. Sumber bantuan formal berasal dari tenaga kesehatan mental profesional, seperti psikiater, psikolog, dokter umum, dan perawat kesehatan mental) (sumber semi-formal meliputi guru, supervisor, penasihat akademik, dan *coach*) (sedangkan sumber informal berasal dari teman, pasangan, dan orang tua. (Rasyida, 2019).

Survei Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia menunjukkan sebagian besar mahasiswa pernah mengalami gejala kecemasan (95,4%) dan depresi (88%), namun cenderung memilih strategi penanganan nonformal, seperti berbagi cerita dengan teman (98,7%), menghindari permasalahan (94,1%), serta mencari informasi melalui internet (89,8%) (Sagita & Purnamasari, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Sokang (2024) pada 800 mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menunjukkan bahwa hanya 20% mahasiswa mencari bantuan formal dari psikolog atau psikiater, sementara 80% lainnya lebih memilih sumber bantuan informal, seperti keluarga (48,4%), teman (40,4%), dan dukungan keagamaan (11,2%).

Mahasiswa cenderung tidak mencari bantuan profesional karena berbagai hambatan, seperti kekhawatiran terhadap biaya, akses dan kenyamanan layanan, kerahasiaan, serta kurangnya informasi mengenai ketersediaan layanan psikologis. Sebagai alternatif, mereka lebih memilih mengatasi masalah melalui pendekatan religius serta memperoleh dukungan informal dari teman dekat dan keluarga (Sari & Sokang, 2024). Suka et al. (2016) mengungkapkan bahwa persepsi negatif terhadap efektivitas bantuan, rendahnya pengetahuan mengenai sumber bantuan yang tersedia, serta kecenderungan untuk

menyelesaikan masalah secara mandiri merupakan tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya intensi individu dalam mencari bantuan.

Puri dan Hartati (2016) mendefinisikan intensi sebagai niat individu untuk melakukan perilaku spesifik yang disertai kesiapan untuk diwujudkan. Sikap individu terhadap suatu perilaku berperan dalam memprediksi terbentuknya intensi untuk melakukan perilaku tersebut. Mencari bantuan merupakan perilaku individu untuk memperoleh bantuan dari sumber profesional atau layanan kesehatan mental. Berdasarkan definisi tersebut, intensi mencari bantuan dapat dipahami sebagai niat individu untuk mencari bantuan profesional guna mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi. Bagi mahasiswa, pencarian bantuan formal berperan penting sebagai faktor protektif terhadap risiko masalah kesehatan mental, khususnya ketika masalah tidak dapat diatasi secara mandiri (Sitanggang & Sudagijono, 2022).

Menurut Nurhayati (2013) mencari bantuan merupakan proses dalam merespons permasalahan yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri dengan melibatkan pihak lain. Perilaku mencari bantuan memiliki tiga karakteristik utama, yaitu berfokus pada masalah, dilakukan secara sadar, serta berupa interaksi interpersonal. Pengetahuan serta keyakinan individu mengenai gangguan kesehatan mental dan penanganannya, yang dikenal sebagai literasi kesehatan mental, berperan dalam membentuk intensi individu untuk mencari bantuan terhadap masalah kesehatan mental (Azedarach & Ariana, 2022). Keyakinan bahwa orang lain akan memberikan respons negatif ketika mencari bantuan kesehatan mental berkaitan dengan rendahnya intensi individu untuk mencari bantuan tersebut (Shabrina et al, 2021).

Berbagai temuan menunjukkan bahwa intensi mencari bantuan profesional kesehatan mental masih rendah, padahal intensi tersebut berperan penting dalam mendorong perilaku pencarian bantuan di masa depan serta menurunkan risiko gangguan mental. Namun, tidak semua individu yang membutuhkan bantuan memiliki intensi untuk mengakses layanan kesehatan mental profesional (Pakerti & Ariana, 2024). Penelitian Cheng et al. (2018) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan rendahnya stigma diri, yang berperan dalam meningkatkan intensi dan perilaku mencari bantuan profesional kesehatan mental, termasuk kemampuan mengenali masalah kesehatan mental dan memilih layanan profesional yang sesuai.

Dalam proses pencarian bantuan, terdapat faktor penghambat dan pendorong. Dua faktor penghambat utama dalam mencari bantuan adalah rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental dan layanan bantuan yang tersedia, serta adanya stigma, seperti kekhawatiran akan diskriminasi dan penilaian negatif terhadap perilaku mencari bantuan (Natalie et al, 2023). Azedarach dan Ariana (2022) menjelaskan perilaku mencari bantuan di Indonesia terhambat oleh kepercayaan spiritual tentang gangguan mental, kecenderungan memilih penyembuh tradisional, serta pengaruh keputusan keluarga yang dipengaruhi kondisi ekonomi dan keyakinan. Namun, keyakinan terhadap pencarian bantuan psikologis profesional berperan dalam membentuk intensi mencari bantuan individu (Sitanggang & Sudagijono, 2022).

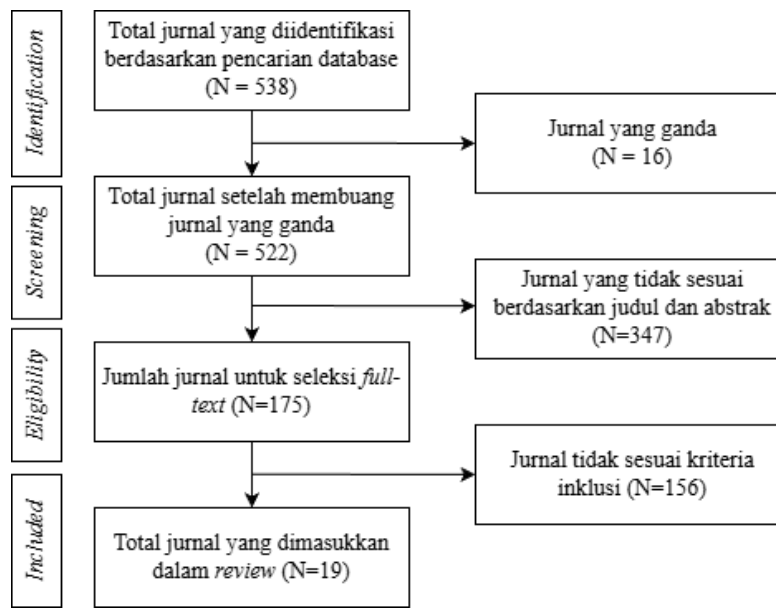
Berdasarkan penjelasan di atas, intensi mencari bantuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, *scoping review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi anteseden intensi mencari bantuan pada dewasa berdasarkan temuan penelitian sebelumnya. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dan literatur terkait faktor-faktor yang memengaruhi intensi mencari bantuan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan dasar empiris bagi praktisi kesehatan mental, pengelola layanan kesehatan, pembuat kebijakan, institusi pendidikan, serta organisasi komunitas dalam merancang strategi peningkatan intensi mencari bantuan pada populasi dewasa. Temuan mengenai faktor psikologis, sosial, kognitif, dan kontekstual dapat dimanfaatkan untuk menyusun intervensi preventif dan promotif yang lebih tepat sasaran, seperti program peningkatan literasi kesehatan mental, pengurangan stigma berbasis komunitas, penguatan dukungan sosial, serta pengembangan layanan yang mudah diakses dan responsif terhadap kebutuhan kelompok sasaran. Selain itu, penelitian ini diharapkan menghasilkan rekomendasi praktis dan inovatif bagi pemangku kepentingan dan mitra sasaran dalam mengintegrasikan pendekatan psikologis dan struktural guna meningkatkan intensi dan penggunaan layanan kesehatan mental secara berkelanjutan pada dewasa.

## Metodologi

Terdapat beberapa tahapan utama dalam *scoping review*, meliputi tahap perencanaan yang mencakup identifikasi tujuan dan pengembangan kerangka tinjauan. Tahap pelaksanaan *review* yang terdiri atas penelusuran literatur, pemilihan artikel, penilaian kualitas jurnal, serta proses ekstraksi dan sintesis data, hingga tahap akhir berupa penyusunan dan pelaporan hasil tinjauan (Kitchenham, 2004). Perencanaan *review* diawali dengan membuat pertanyaan penelitian menggunakan formula pertanyaan *scoping review*, yaitu PCC (*Population, Concept, Context*). Pertanyaan penelitian ini adalah apa saja anteseden dari intensi mencari bantuan. Selanjutnya, penulis menetapkan istilah pencarian dan menyusun protokol *scoping review*.

Kata kunci diturunkan dari pertanyaan penelitian utama dan diperluas dengan sinonim serta istilah terkait guna memastikan cakupan literatur yang komprehensif, seperti intensi mencari bantuan, *help-seeking intention*, dan *intention to seek help*. Pencarian literatur dilakukan menggunakan Publish or Perish 8 dan Google Scholar dengan prioritaskan basis data Sagepub, Wiley Online Library, Taylor & Francis Online, Semantic, PubMed, Springer, dan Elsevier. Seluruh artikel kemudian diperiksa menggunakan Rayyan untuk mengidentifikasi duplikasi, dilanjutkan dengan seleksi berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis melalui penelaahan teks lengkap.

Setelah dilakukan pencarian dan pengumpulan artikel, kemudian artikel dianalisis dan dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Adapun kriteria inklusi dalam *scoping review* ini adalah sebagai berikut: 1) Jurnal membahas mengenai intensi mencari bantuan, 2) Subjek penelitian adalah dewasa, 3) Penelitian yang terbit tahun 2020 hingga 2025, 4) Jenis penelitian kuantitatif, eksperimen, dan kualitatif, serta 5) Jurnal berbahasa Indonesia atau Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi jurnal yang tidak turut disertakan dalam proses analisis antara lain: 1) Jurnal yang membahas intensi di luar konteks mencari bantuan, 2) Termasuk artikel berjenis *review*, meta-analisis, laporan, buku, 3) Berupa penelitian tanpa metode dan subjek yang digambarkan dengan jelas.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *scoping review*, ditemukan sekitar 20 anteseden yang memengaruhi intensi mencari bantuan pada populasi dewasa, mencakup domain psikologis, sosial, kognitif, dan kontekstual. Faktor yang paling sering dilaporkan meliputi stigma (publik, diri, dan bunuh diri), sikap terhadap pencarian bantuan, dukungan sosial, persepsi kontrol perilaku, serta literasi kesehatan mental. Faktor lain yang juga konsisten ditemukan, seperti usia, pengalaman mencari bantuan, *self-efficacy*, *self-compassion*, kepercayaan terhadap penyedia layanan, dan fungsi keluarga. Sementara itu, faktor kontekstual, seperti kemahiran bahasa, penyesuaian kerja, status pernikahan, dan persepsi penyakit cenderung muncul pada populasi tertentu dengan frekuensi lebih rendah. Hasil tinjauan literatur anteseden intensi mencari bantuan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Anteseden dari Intensi Mencari Bantuan

No	Penulis	Subjek	Anteseden	Hasil
1	Azedarach & Ariana (2022)	111 mahasiswa 18-25 tahun di Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mental health literacy</i></li> </ul>	Berdasarkan hasil penelitian, literasi kesehatan mental tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan intensi mencari bantuan.
2	Chai et al. (2021)	273 pasien lanjut usia di klinik rawat jalan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prior experience of professional help-seeking</i></li> <li>• <i>Education level</i></li> </ul>	Temuan mengungkap pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan profesional serta tingkat pendidikan pasien lanjut usia merupakan faktor penting yang memengaruhi intensi untuk mencari bantuan profesional terkait depresi.
3	Farquharson et al. (2022)	145 pengidap <i>acute coronary syndrome</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Illness representations</i></li> <li>• <i>Attitudes toward phoning an ambulance</i></li> </ul>	Uji coba terkontrol secara acak menunjukkan intervensi berbasis <i>Behaviour Change Techniques (BCT)</i> dengan format teks dan visual secara signifikan meningkatkan intensi untuk

No	Penulis	Subjek	Anteseden	Hasil
				menghubungi ambulans saat muncul gejala <i>acute coronary syndrome</i> (ACS), tanpa memengaruhi intensi mencari bantuan untuk gejala tidak darurat.
4	Fish et al. (2022)	127 laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Symptom knowledge</i></li> <li>• <i>Perceived benefits of help-seeking</i></li> <li>• <i>Perceived behavioural control</i></li> </ul>	Proses kognitif sosial berkaitan dengan intensi laki-laki dalam mencari bantuan atas gejala kanker, dengan pengetahuan tentang gejala sebagai faktor paling berpengaruh, diikuti oleh persepsi manfaat dan persepsi kontrol perilaku.
5	Fukuda et al. (2025)	803 migran Vietnam usia $\geq 20$ tahun di Jepang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Help-seeking experiences</i></li> <li>• <i>Preference for coping on one's own</i></li> <li>• <i>Recognition of the effectiveness of help</i></li> <li>• <i>Ability to make work adjustments</i></li> <li>• <i>Japanese language proficiency</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan sebagian besar pekerja migran Vietnam yang butuh bantuan belum mampu mengakses layanan kesehatan mental secara memadai. Intensi mencari bantuan dipengaruhi oleh preferensi untuk mengatasi masalah secara mandiri, persepsi terhadap efektivitas bantuan profesional, kemampuan melakukan penyesuaian kerja, serta tingkat kemahiran bahasa Jepang.
6	Khoir (2023)	105 mahasiswa Universitas Islam Indonesia usia 17-25 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-compassion</i></li> </ul>	Temuan menunjukkan terdapat hubungan positif antara <i>self-compassion</i> dan <i>help-seeking intention</i> pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hal ini menunjukkan semakin tinggi <i>self-compassion</i> subjek, maka semakin tinggi juga tingkat <i>help-seeking intention</i> . Begitupun sebaliknya. Meskipun demikian, kontribusi <i>self-compassion</i> terhadap <i>help-seeking intention</i> hanya sebesar 4.3%.
7	Lagunas et al. (2023)	231 orang dewasa Asia Amerika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-stigma</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan ketiga variabel dalam <i>Theory of Planned Behavior</i> memprediksi intensi mencari bantuan. Stigma diri berperan sebagai mediator antara sikap terhadap pencarian bantuan dan intensi mencari bantuan. Namun, stigma diri tidak memediasi hubungan antara norma subjektif, persepsi kontrol perilaku, dan intensi mencari bantuan.
8	Lemma et al. (2022)	487 mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Increased age</i></li> <li>• <i>Positive attitude towards depression</i></li> </ul>	Penelitian menunjukkan lebih dari tiga perlima partisipan melaporkan kemungkinan tinggi untuk mencari bantuan profesional kesehatan dalam

No	Penulis	Subjek	Anteseden	Hasil
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Perceived need for treatment</i></li> </ul>	menghadapi depresi. Usia yang lebih tinggi dan sikap lebih positif menjadi faktor yang berhubungan dengan intensi mencari bantuan untuk depresi.
9	Li et al. (2022)	235 penduduk komunitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Professional help-seeking attitude</i></li> <li>• <i>Depression knowledge</i></li> <li>• <i>Family functioning</i></li> <li>• <i>Stigma</i></li> <li>• <i>Severity of depression symptoms</i></li> </ul>	Intensi mencari bantuan profesional untuk depresi masih rendah di kalangan masyarakat Tiongkok. Sikap terhadap pencarian bantuan profesional, pengetahuan tentang depresi, dan fungsi keluarga berperan sebagai faktor pendukung intensi tersebut, sedangkan stigma dan tingkat keparahan gejala depresi menjadi faktor penghambat.
10	Ma'shum et al. (2025)	108 mahasiswa sarjana reguler FKM UI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Attitude toward the behavior</i></li> <li>• <i>Subjective norms</i></li> <li>• <i>Perceived behavioral control</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan sikap terhadap perilaku dan norma subjektif tidak berhubungan signifikan dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental. Sebaliknya, persepsi kontrol perilaku menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan intensi mencari bantuan.
11	Neto et al. (2022)	380 orang dewasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Illness perceptions</i></li> <li>• <i>Risk perception</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan persepsi penyakit ( <i>illness perceptions</i> ) secara konsisten memengaruhi perilaku mencari bantuan, namun pengaruh tersebut tampaknya dipengaruhi oleh jenis gangguan dan tingkat familiaritas. Persepsi risiko kemungkinan menjadi salah satu mekanisme melalui mana persepsi penyakit memengaruhi pencarian bantuan.
12	Prawira & Sukmaningrum (2020)	284 mahasiswa sarjana di Jakarta usia 18-24 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Suicide stigma</i></li> </ul>	Penelitian menemukan stigma bunuh diri berkontribusi positif dan menjadi prediktor intensi mencari bantuan pada mahasiswa di Jakarta, baik dari sumber bantuan formal maupun non-formal. Temuan ini diduga dipengaruhi konteks budaya Indonesia kolektivistik dan religius.
13	Shabrina et al. (2021)	480 mahasiswa S1 di Kota Bandung	<i>Perceived stigmatization</i>	Temuan menghasilkan tidak terdapat hubungan antara persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa S1 di Kota Bandung.
14	Sitanggang & Sudagijono (2022)	116 mahasiswa 18-25 tahun	<i>Self-efficacy</i>	Temuan menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara <i>self-efficacy</i> dalam

No	Penulis	Subjek	Anteseden	Hasil
		yang kuliah di Jawa Timur		mencari bantuan layanan kesehatan mental dan intensi mencari bantuan pada mahasiswa, di mana tingkat <i>self-efficacy</i> yang lebih tinggi berkaitan dengan intensi mencari bantuan yang lebih tinggi.
15	Ubesie et al. (2020)	1442 mahasiswa Afrika Amerika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Positive mental health</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental positif dan intensi mencari bantuan pada mahasiswa Afrika Amerika usia dewasa awal yang mengalami depresi. Individu dengan tingkat kesehatan mental positif yang lebih tinggi cenderung mencari bantuan, terutama dari jaringan informal, seperti teman dan keluarga yang dianggap dekat.
16	Wang et al. (2021)	19.515 ibu hamil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Social support Trust in care providers</i></li> </ul>	Penelitian menunjukkan intensi mencari layanan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 masih rendah pada perempuan hamil di Tiongkok. Dukungan sosial dan kepercayaan terhadap penyedia layanan kesehatan berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan intensi mencari bantuan.
17	Yeshanew et al. (2020)	964 orang berusia 18-80 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Social support</i></li> <li>• <i>Age</i></li> <li>• <i>Source of information</i></li> <li>• <i>Perceived severity of mental illness</i></li> <li>• <i>Marital status</i></li> </ul>	Penelitian menunjukkan sebagian besar partisipan memiliki intensi mencari bantuan dari tenaga kesehatan, yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, usia, sumber informasi, persepsi keparahan gangguan mental, dan status pernikahan.
18	Zaidi & Roseliza-Murni (2023)	398 mahasiswa program sarjana universitas negeri dan swasta di Malaysia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Public stigma awareness</i></li> <li>• <i>Public stigma endorsement</i></li> </ul>	Penelitian menemukan tidak ada perbedaan intensi mencari bantuan berdasarkan jenis kelamin maupun jenis universitas. Kesadaran stigma publik memengaruhi intensi mencari bantuan secara tidak langsung melalui <i>endorsement</i> stigma publik, yang terbukti sebagai mediator signifikan. Artinya, intensi mencari bantuan lebih dipengaruhi oleh persetujuan atau internalisasi stigma dibandingkan sekadar kesadaran akan stigma sosial.
19	Zia & Mackenzie (2021)	238 muslim dewasa Kanada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Public stigma</i></li> <li>• <i>Self-stigma</i></li> <li>• <i>Attitudes to seek help</i></li> </ul>	Hasil menunjukkan stigma publik berperan tidak langsung dalam menurunkan intensi mencari bantuan psikologis. Stigma publik yang lebih

No	Penulis	Subjek	Anteseden	Hasil
				tinggi cenderung terinternalisasi menjadi stigma diri, yang kemudian membentuk sikap negatif terhadap pencarian bantuan sehingga menurunkan intensi untuk mencari layanan kesehatan mental.

Hasil *scoping review* menunjukkan bahwa intensi mencari bantuan kesehatan mental pada populasi dewasa merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, kognitif, serta kontekstual. Temuan lintas studi mengindikasikan bahwa meskipun kebutuhan akan layanan kesehatan mental cukup tinggi, intensi individu untuk mencari bantuan profesional masih dipengaruhi oleh cara individu memaknai gangguan mental, lingkungan sosial di sekitarnya, serta konteks budaya dan struktural yang melingkupi kehidupan mereka (Nurhayati, 2013).

Pada domain psikologis dan kognitif, stigma muncul sebagai salah satu faktor paling konsisten dalam membentuk intensi mencari bantuan. Studi Zia dan Mackenzie (2021), Lagunas et al. (2023) serta Zaidi dan Roseliza-Murni (2023) menunjukkan stigma publik cenderung terinternalisasi menjadi stigma diri, yang kemudian membentuk sikap negatif terhadap pencarian bantuan dan menurunkan intensi mencari layanan profesional. Namun, temuan di Indonesia menunjukkan dinamika yang lebih kontekstual, di mana stigma bunuh diri justru berkontribusi positif terhadap intensi mencari bantuan, baik formal maupun informal (Prawira & Sukmaningrum, 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa makna stigma dipengaruhi oleh nilai kolektivistik dan religius sehingga tidak selalu berfungsi sebagai penghambat.

Sikap terhadap pencarian bantuan dan persepsi kontrol perilaku juga menjadi determinan penting intensi mencari bantuan. Beberapa penelitian yang mengacu pada *Theory of Planned Behavior* menunjukkan bahwa persepsi kontrol perilaku merupakan prediktor yang lebih konsisten dibandingkan sikap dan norma subjektif (Fish et al, 2022) (Ma'shum et al, 2025). Individu yang merasa mampu mengakses layanan, memahami proses bantuan, serta memiliki kendali atas keputusan pencarian bantuan cenderung menunjukkan intensi yang lebih tinggi. Selain itu, faktor personal, seperti *self-efficacy* dan *self-compassion* turut berperan, meskipun kontribusinya relatif kecil (Sitanggang & Sudagijono, 2022) (Khoir, 2023), yang menunjukkan bahwa kesiapan psikologis internal tetap diperlukan namun tidak berdiri sendiri.

Pada domain sosial dan interpersonal, dukungan sosial berperan ambivalen dalam membentuk intensi mencari bantuan. Sejumlah studi menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan intensi mencari bantuan profesional (Wang et al, 2021) (Li et al, 2022), terutama ketika dukungan tersebut disertai dengan kepercayaan terhadap penyedia layanan. Namun, temuan Yeshanew et al. (2020) dan Ubesie et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat juga dapat mengarahkan individu untuk lebih memilih bantuan informal atau tradisional, seperti keluarga, teman, atau tokoh komunitas. Hal ini menegaskan bahwa jaringan sosial tidak selalu mendorong pencarian bantuan profesional, tetapi sering

kali menjadi pintu awal pencarian bantuan yang bergantung pada norma dan keyakinan kelompok.

Pengalaman mencari bantuan sebelumnya dan kepercayaan terhadap efektivitas layanan juga muncul sebagai faktor penting. Chai et al. (2021) menunjukkan bahwa individu yang pernah memiliki pengalaman positif dengan layanan kesehatan mental cenderung memiliki intensi yang lebih tinggi untuk kembali mencari bantuan. Sebaliknya, preferensi untuk mengatasi masalah secara mandiri dan rendahnya kepercayaan terhadap efektivitas bantuan profesional menjadi penghambat utama, khususnya pada populasi migran dan kelompok minoritas (Fukuda et al, 2025).

Faktor kontekstual semakin memperjelas bahwa intensi mencari bantuan tidak bersifat universal. Usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, kemahiran bahasa, penyesuaian kerja, serta persepsi penyakit memengaruhi intensi mencari bantuan secara berbeda pada setiap populasi (Lemma et al, 2022; Neto et al, 2022) (Fukuda et al, 2025). Selain itu, persepsi terhadap tingkat keparahan gangguan mental turut menentukan jenis bantuan yang dipilih, di mana gangguan yang dipersepsikan berat cenderung mendorong pencarian bantuan profesional dibandingkan tradisional (Yeshanew et al, 2020).

Penelitian ini membahas pencarian bantuan melalui konsep intensi mencari bantuan, bukan sikap terhadap pencarian bantuan. Pendekatan ini didasarkan pada pandangan bahwa intensi merepresentasikan kesiapan psikologis individu sebelum perilaku pencarian bantuan benar-benar dilakukan (Sari & Sokang, 2024). Intensi dipahami sebagai hasil dari proses kognitif dan afektif yang melibatkan evaluasi individu terhadap kebutuhan bantuan, persepsi terhadap konsekuensi pencarian bantuan, serta pertimbangan terhadap sumber bantuan yang tersedia. Sejumlah peneliti menekankan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan belum tentu berujung pada perilaku aktual apabila individu belum memiliki niat yang kuat untuk bertindak (Azedarach & Ariana, 2022) (Khoir, 2023). Oleh karena itu, fokus pada intensi memungkinkan pemahaman lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis, sosial, dan kontekstual yang mendasari keputusan individu untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental.

Intensi dipandang sebagai prediktor paling dekat dari perilaku yang menentukan apakah suatu tindakan akan dilakukan atau tidak (Pakerti & Ariana, 2024). Intensi dibentuk oleh tiga komponen utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Sikap merefleksikan penilaian individu terhadap pencarian bantuan, apakah dipersepsikan secara positif atau negatif) (norma subjektif berkaitan dengan persepsi individu terhadap dukungan atau tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya) (sementara persepsi kontrol perilaku merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan kemudahan dalam mengakses perilaku pencarian bantuan (Fish et al, 2022).

## Simpulan

Berdasarkan hasil *scoping review*, dapat disimpulkan bahwa intensi mencari bantuan pada populasi dewasa dipengaruhi oleh berbagai anteseden yang bersifat multidimensional, mencakup domain psikologis, sosial, kognitif, dan kontekstual. Sekitar 20 faktor teridentifikasi, dengan stigma, sikap terhadap pencarian bantuan, dukungan sosial, persepsi kontrol perilaku, dan literasi kesehatan mental sebagai anteseden yang paling sering

dilaporkan. Faktor lain seperti usia, pengalaman mencari bantuan sebelumnya, *self-efficacy*, *self-compassion*, kepercayaan terhadap penyedia layanan, serta fungsi keluarga juga berperan dalam membentuk intensi mencari bantuan, sementara faktor kontekstual cenderung muncul pada kelompok populasi tertentu. Pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi intensi mencari bantuan menjadi sangat penting bagi praktisi, pembuat kebijakan, dan penyedia layanan kesehatan mental.

Peningkatan intensi mencari bantuan profesional kesehatan mental menjadi isu penting, khususnya di Indonesia karena memiliki peran krusial dalam mendorong individu mengakses layanan kesehatan mental secara umum untuk mencegah memburuknya kondisi psikologis dan meningkatkan kesejahteraan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain keterbatasan cakupan tahun publikasi, dominasi desain *cross-sectional*, serta dominan penggunaan sampel mahasiswa yang membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sumber literatur, menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta melibatkan populasi dewasa non mahasiswa agar temuan lebih representatif. Selain itu, penelitian perlu secara eksplisit mengintegrasikan konteks sosial dan budaya dalam analisis. Sebagai ringkasan yang menjawab tujuan penelitian, hasil scoping review ini memberikan output berupa peta anteseden kunci intensi mencari bantuan yang dapat dimanfaatkan oleh pemangku kepentingan dan mitra sasaran. Praktisi dan penyedia layanan dapat menggunakan temuan ini untuk merancang intervensi berbasis literasi kesehatan mental dan pengurangan stigma. Pembuat kebijakan dapat menjadikannya dasar dalam pengembangan kebijakan akses layanan yang lebih inklusif dan terjangkau. Institusi pendidikan dan organisasi komunitas dapat menggunakannya sebagai acuan dalam penyusunan program edukasi dan dukungan psikososial yang kontekstual dan berkelanjutan bagi populasi dewasa.

## Daftar Pustaka

- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 640–651.
- Chai, Y. H., Tong, S. F., & Wahab, K. (2021). Intention to seek professional help for depression and its associated factors among elderly patients in Tenkera Health Clinic, Melaka, Malaysia. *Med J Malaysia*, 76(1), 61–67.
- Cheng, H.-L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling & Development*, 96, 64–75. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Farquharson, B., Johnston, M., Williams, B., Smith, K., Dombrowski, S., Jones, C., Treweek, S., Dougall, N., Grindle, M., Savinc, J., & Abyhankar, P. (2022). Reducing patient delay in acute coronary syndrome: Randomized controlled trial testing effect of behaviour change intervention on intentions to seek help. *British Journal of Health Psychology*, 00, 1–20. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12619>

- Fish, J. A., Prichard, I., Ettridge, K., Grunfeld, E. A., & Wilson, C. (2022). Predicting men's intentions to seek help for cancer symptoms: a comparison of the Theory of Planned Behaviour and the Health Belief Model. *Australian Journal of Psychology*, 74(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/00049530.2022.2039042>
- Fukuda, Y., Taguchi, A., Futami, A., Umegaki, Y., Quy, P. N., Nakajima, T., & Uezato, A. (2025). Help-seeking for depression among Vietnamese migrant workers in Japan and factors related to their intentions to seek help from a psychiatrist: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(359). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21615-9>
- Khoir, A. K. (2023). Self-Compassion dan Help-Seeking Intention pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 32–41.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*.
- Lagunas, M., Ichimura, E., Mateer, E. M., & Jin, J. (2023). Stigma and Health Asian Americans' Intention to Seek Help: The Mediating Influence of Self-Stigma on the Theory of Planned Behavior. *Stigma and Health*, 1–11.
- Lemma, A., Minichil, W., Salelew, E., Tadesa, J., Kerebih, H., Nigussie, K., Demilew, D., & Shumet, S. (2022). University students' help seeking intention for depression from health professionals) (a cross sectional study. *PLoS ONE*, 17(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271392>
- Li, X. Y., Liu, Q., Chen, P., Ruan, J., Gong, X., Luo, D., Zhou, Y., Yin, C., Wang, X. Q., Liu, L., & Yang, B. X. (2022). Predictors of Professional Help-Seeking Intention Toward Depression Among Community-Dwelling Populations: A Structural Equation Modeling Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.801231>
- Ma'shum, M., Wuryaningsih, C. E., & Anshari, D. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana FKM UI. *Jurnal Medika Utama*, 7(1), 4366–4377.
- Mclafferty, M., Lapsley, C. R., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. P., Bjourson, A. J., Murray, E. K., & O'Neill, S. M. (2017). Mental health, behavioural problems, and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE*, 12(12), 1–14.
- Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., Wardhani, P. A. P., & Rembulan, C. L. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. *PSIKODIMENSIA: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 54–65. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918>
- Neto, D. D., Figueiras, M. J., & Sebastião, R. (2022). Representations of depression and schizophrenia in the community: The role of illness and risk perceptions on help-seeking intentions. *Frontiers in Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011195>
- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap dan Intensi Mencari Bantuan dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1), 92–100.
- Organization, W. H. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders, Global Health Estimates*.

- Pakerti, M. I., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 309–322.
- Prawira, B., & Sukmaningrum, E. (2020). Suicide Stigma as a Predictor of Help-Seeking Intention among Undergraduate Students in Jakarta. *Makara Hubs-Asia*, 24(1), 24–36. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1200120>
- Puri, I. R., & Hartati, S. (2016). Hubungan antara Kemandirian dan Intensi Mencari Bantuan pada Anggota Komunitas Backpackers Regional Yogyakarta-Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 5(2), 385–390.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207.
- Sagita, N. C., & Purnamasari, N. I. (2022). Strategi Komunikasi Media Sosial Indonesian Future Leaders Yogyakarta Terkait Isu Kesehatan Mental di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 14(2), 62–69.
- Sari, A. R., & Sokang, Y. A. (2024). Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Dominan Pada Pasangan. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 17502–17511.
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80–92.
- Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-Seeking Intention dan Self-Efficacy dalam Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 10(2), 108–120.
- Suka, M., Yamauchi, T., & Sugimori, H. (2016). Help-seeking intentions for early signs of mental illness and their associated factors: comparison across four kinds of health problems. *BMC Public Health*, 16(301), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2998-9>
- Ubesie, A., Wang, C., Wang, L., Farace, E., Jones, K., & Cuffee, Y. (2020). Examining Help-Seeking Intentions of African American College Students Diagnosed with Depression. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*.
- Wang, Q., Song, B., Di, J., Yang, X., Wu, A., Lau, J., Xin, M., Wang, L., & Mo, P. K.-H. (2021). Intentions to Seek Mental Health Services During the COVID-19 Pandemic Among Chinese Pregnant Women With Probable Depression or Anxiety: Cross-sectional , Web-Based Survey Study. *JMIR Mental Health*, 8(2), 1–13. <https://doi.org/10.2196/24162>
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1).
- 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(12), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00261-y>
- Zaidi, N. I. M., & Roseliza-Murni, A. (2023). Stigma Awareness as a Predictor for Mental Help- Seeking Intention: The Mediating Role of Stigma Endorsement Among Malaysian Undergraduates. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 13(11), 1534–1552. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i11/19504>

Zia, B., & Mackenzie, C. S. (2021). Internalized Stigma Negatively Affects Attitudes and Intentions to Seek Psychological Help Among Western Muslims: Testing a Moderated Serial Mediation Model. *Stigma and Health*.