

Hubungan *Help-Seeking Behavior* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Sri Rahayu^{1*}, Diana Imawati¹, Silvia Eka Mariskha¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Indonesia

*Corresponding author : ayu398789@gmail.com

Article History:

Received : 25-05-2026

Accepted : 29-05-2026

Keywords:

Help-Seeking Behavior;

Kesehatan Mental; Mahasiswa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 211 mahasiswa aktif di Kota Samarinda berusia 18–46 tahun yang berasal dari berbagai perguruan tinggi. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik non-probability sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala *help-seeking behavior* dan skala kesehatan mental, kemudian dianalisis menggunakan bantuan SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *help-seeking behavior* pada kategori sedang (39%) dan kesehatan mental pada kategori sedang (41%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,599 > 0,05$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,001$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berperan aktif dalam proses pengembangan ilmu pengetahuan serta keterampilan akademik. Dalam menjalani proses pembelajaran, mahasiswa dituntut memiliki kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian (Desman dkk., 2024). Selain itu, mahasiswa juga menghadapi berbagai tuntutan, seperti menyelesaikan tugas kuliah, proyek atau praktikum, mengikuti kegiatan organisasi, serta menjalankan peran sosial dalam kehidupan sehari-hari (Harry dkk., 2022). Berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres yang tinggi.

Mahasiswa tidak hanya dituntut mencapai prestasi akademik, tetapi juga mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan selama masa perkuliahan. Berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa meliputi tuntutan akademik, tugas individu maupun kelompok, konflik interpersonal, masalah finansial, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut sering menimbulkan keluhan, kecemasan, dan ketakutan terhadap peningkatan tuntutan pada setiap semester. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai tekanan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kepuasan hidup mahasiswa (Sukriah, 2025).

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang semakin banyak mendapat perhatian, terutama dengan meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa sebagai salah satu indikator gangguan kesehatan mental. Kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan

mental terus disuarakan oleh berbagai kelompok masyarakat agar individu lebih memperhatikan sikap, tindakan, dan perilaku yang dapat memengaruhi kondisi psikologis orang lain. Selain itu, lingkungan yang tidak kondusif juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya gangguan kesehatan mental (Dewa, 2025).

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan individu yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara produktif, mampu menghadapi tekanan, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Faktor internal meliputi genetik, kepribadian, kemampuan *coping*, dan pola pikir, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, ekonomi, budaya, serta pengalaman hidup (Panggolo dkk., 2024). Selain itu, stres akademik yang berkepanjangan dapat memunculkan pola pikir negatif yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa (Supini dkk., 2024).

Tekanan akademik, tuntutan keluarga, dan proses adaptasi sosial menjadi faktor utama yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa mencapai 25%, dengan faktor risiko seperti masalah keuangan, trauma masa kecil, dan riwayat gangguan mental dalam keluarga. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental sangat penting untuk mendukung upaya intervensi dan pencegahan yang tepat (Sheldon dkk., 2021).

Meskipun prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa cukup tinggi, banyak mahasiswa masih enggan mencari bantuan profesional akibat stigma, rasa malu, dan anggapan bahwa masalah harus diselesaikan sendiri (Deviany dkk., 2025; Yuniarti dkk., 2021). *Help-seeking* merupakan perilaku individu dalam mencari dukungan atau bantuan dari teman, keluarga, maupun tenaga profesional ketika menghadapi permasalahan akademik, emosional, dan sosial (Rickwood, 2005). Proses *help-seeking* meliputi pengenalan masalah, keputusan mencari bantuan, identifikasi sumber bantuan, dan akses terhadap bantuan yang sesuai. Pandangan positif terhadap pencarian bantuan dapat meningkatkan keterbukaan individu untuk memperoleh dukungan saat menghadapi kesulitan (Ciarrochi, 2020).

Help-seeking terbagi menjadi dua jenis, yaitu *help-seeking* formal dan informal. *Help-seeking* formal dilakukan dengan mencari bantuan kepada tenaga profesional, seperti psikolog atau konselor, sedangkan *help-seeking* informal melibatkan dukungan dari teman, keluarga, atau lingkungan sosial (Mak dkk., 2019).

Di Indonesia, tingkat stres akademik dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tergolong cukup tinggi. Survei menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami stres akademik, sementara sekitar 40% mahasiswa mengalami gejala kecemasan atau depresi ringan hingga sedang (Kementerian Kesehatan, 2023). Tekanan akademik dan sosial tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah melalui perilaku *help-seeking*. Namun, stigma terhadap layanan kesehatan mental masih menjadi hambatan utama bagi mahasiswa untuk mencari bantuan formal. Banyak mahasiswa merasa takut dianggap lemah atau tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga lebih memilih mencari dukungan dari teman atau keluarga dibandingkan tenaga profesional (Rickwood dkk., 2005). Selain itu, stigma negatif, seperti takut dianggap berbeda atau dijauhi lingkungan sosial, juga menyebabkan mahasiswa merasa malu untuk

mengungkapkan masalah emosional yang dialami (Purba & Dewi, 2015). Akibatnya, banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa gejala seperti kesedihan berkepanjangan, kecemasan berlebihan, serta perubahan pola tidur dan makan merupakan indikasi masalah kesehatan mental yang serius.

Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental menyebabkan mahasiswa kesulitan mengenali masalah psikologis yang dialami serta menentukan bentuk bantuan yang tepat. Selain itu, mahasiswa sering menormalkan perasaan negatif atau menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang dihadapi (Sahputra dkk., 2025).

Secara teoritis, perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) dipandang sebagai salah satu strategi adaptif yang dapat membantu individu memperoleh dukungan emosional maupun profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis. Individu yang memiliki kecenderungan mencari bantuan diharapkan mampu memperoleh sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan menjaga kesehatan mentalnya. Namun demikian, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang beragam, di mana tidak semua individu yang melakukan *help-seeking* mengalami kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Penelitian mengenai *help-seeking behavior* pada mahasiswa telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada intensi mencari bantuan, sikap terhadap layanan psikologis, atau hambatan dalam mengakses bantuan profesional. Sementara itu, penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dalam satu wilayah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa di Kota Samarinda.

Berbagai penelitian mengenai *help-seeking* pada mahasiswa umumnya berfokus pada sikap terhadap pencarian bantuan (*attitudes toward help-seeking*), intensi mencari bantuan (*help-seeking intention*), serta hambatan dalam mengakses layanan kesehatan mental. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa stigma, kurangnya literasi kesehatan mental, dan persepsi negatif terhadap layanan profesional menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan (Rickwood dkk., 2005; Mak dkk., 2019; Deviany & Syakurah, 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan *help-seeking* sebagai variabel dependen atau berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut.

Secara teoritis, perilaku mencari bantuan dipandang sebagai strategi adaptif yang dapat membantu individu memperoleh dukungan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian menemukan bahwa individu yang memiliki kecenderungan mencari bantuan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena memperoleh dukungan sosial dan profesional yang memadai. Sebaliknya, penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang mengalami *distress* psikologis justru lebih sering melakukan *help-seeking* karena sedang menghadapi masalah kesehatan mental yang lebih berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai *help-seeking behavior* masih banyak dilakukan pada populasi mahasiswa di negara-negara Barat dengan karakteristik budaya yang berbeda. Sementara itu, penelitian pada mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas, padahal faktor budaya kolektivistik, stigma sosial, serta kecenderungan mencari bantuan kepada keluarga dan teman dekat dapat memengaruhi pola *help-seeking* yang berbeda dibandingkan negara lain.

Hingga saat ini masih sangat sedikit penelitian yang mengkaji hubungan *help-seeking behavior* dan kesehatan mental pada mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi dalam satu wilayah kota, khususnya di Kota Samarinda. Padahal kondisi sosial, budaya, dan akses layanan kesehatan mental di setiap daerah dapat berbeda sehingga berpotensi memengaruhi perilaku pencarian bantuan dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Berbagai penelitian mengenai *help-seeking* pada mahasiswa umumnya berfokus pada sikap terhadap pencarian bantuan, intensi mencari bantuan, serta hambatan dalam mengakses layanan kesehatan mental (Rickwood dkk., 2005; Mak dkk., 2019). Meskipun secara teoritis *help-seeking* dipandang sebagai strategi adaptif yang dapat membantu individu menjaga kesehatan mentalnya, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa perilaku mencari bantuan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang mengalami masalah psikologis justru lebih sering melakukan *help-seeking* karena tingkat *distress* yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi dalam satu wilayah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental pada mahasiswa di Kota Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa. Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa aktif dari berbagai program studi di perguruan tinggi di Samarinda yang pernah atau sedang menghadapi masalah akademik, sosial, maupun emosional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik sampling tanpa proses random sehingga tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2022).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Samarinda. Karena jumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian tidak dapat diketahui secara pasti, penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus *Lemeshow* untuk populasi tidak diketahui (*unknown population*). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 96 responden (Lemeshow dkk., 1990). Namun, selama proses pengumpulan data, peneliti berhasil memperoleh 211 responden yang memenuhi kriteria penelitian sehingga seluruh data responden digunakan dalam analisis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu salah satu bentuk *non-probability sampling* yang memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1)

mahasiswa aktif yang berasal dari perguruan tinggi di Kota Samarinda, (2) berusia 18–46 tahun, (3) pernah mengalami tekanan atau permasalahan akademik, sosial, maupun emosional, (4) pernah melakukan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*), dan (5) bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner secara sukarela dan jujur sesuai kondisi yang dialami.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket skala Likert yang berisi sejumlah pernyataan untuk dijawab oleh responden. Penggunaan angket didasarkan pada asumsi bahwa individu paling memahami kondisi dirinya, jawaban yang diberikan dapat dipercaya, serta interpretasi responden terhadap pernyataan sejalan dengan maksud peneliti.

Alat ukur *help-seeking behavior* disusun berdasarkan skala Rickwood (2012) yang mendefinisikan perilaku mencari bantuan sebagai upaya aktif individu untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam menghadapi masalah, khususnya masalah kesehatan mental. Secara operasional, skala ini mengukur kecenderungan individu dalam mencari bantuan melalui tiga dimensi utama, yaitu Proses, Bantuan, dan Permasalahan. Dimensi Proses mengukur usaha memperoleh bantuan, perilaku mencari bantuan, serta kemampuan meminta bantuan, dimensi Bantuan mengukur sumber bantuan yang diperoleh dan jenis bantuan yang dibutuhkan, baik dari sumber informal (keluarga, teman) maupun formal (psikolog, konselor, tenaga profesional), sedangkan dimensi Permasalahan mengukur kecenderungan mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental dan kesesuaian bantuan yang diperoleh dengan masalah yang dialami. *Blueprint* akhir skala terdiri dari 16 item, dengan 10 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*, yang tersebar pada dimensi Proses (9 item; 52,5%), Bantuan (3 item; 22,5%), dan Permasalahan (4 item; 25%). Contoh item yang digunakan antara lain “Saat saya menghadapi masalah, saya mencari bantuan dari orang lain”, “Jika merasa cemas, saya mencari dukungan dari teman dan keluarga”, “Saya sering mendapat bantuan dari profesional ketika mengalami masalah emosional atau psikologis”, serta “Saya menganggap wajar untuk mencari bantuan dari psikolog atau konselor jika masalah saya terasa terlalu berat untuk diatasi sendiri”. Sebelum digunakan, instrumen ini telah melalui proses *expert judgement* oleh tiga ahli dan *cognitive debriefing* untuk menilai relevansi, kepentingan, serta kejelasan setiap item sehingga diperoleh item-item yang dinilai sesuai untuk mengukur perilaku mencari bantuan pada mahasiswa.

Setelah itu dilakukan uji coba empiris terhadap 64 responden menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,851, yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Berdasarkan uji validitas item menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*, sebagian besar item dinyatakan valid karena memiliki koefisien $\geq 0,30$, dengan rentang nilai antara 0,399 hingga 0,761. Dengan demikian, instrumen ini dapat dikatakan memiliki kualitas psikometrik yang cukup baik, ditunjukkan oleh reliabilitas yang tinggi dan mayoritas item yang valid dalam mengukur perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*).

Sementara itu, alat ukur kesehatan mental mengadopsi skala Rizqi dkk. (2020). Skala Kesehatan Mental yang dikembangkan oleh Rizqi dkk. (2020) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa melalui enam aspek utama, yaitu kecemasan, depresi, kehilangan kontrol, emosi positif, afektif (cinta), dan kepuasan hidup. Skala ini awalnya terdiri dari 24 item dengan format respons Likert 4 poin (1 = tidak pernah sampai 4 = hampir setiap saat). Hasil uji reliabilitas pada tahap pengembangan

menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927 sebelum penghapusan item dan meningkat menjadi 0,930 setelah penghapusan dua item gugur, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Pada penelitian utama yang melibatkan 585 responden, skala ini tetap menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,841. Item-item dalam skala mencakup pengalaman terkait perasaan gugup, putus asa, kehilangan kendali, harapan terhadap masa depan, perasaan dicintai, kebahagiaan, hingga kepuasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga memungkinkan pengukuran kesehatan mental secara komprehensif baik dari aspek psikologis negatif maupun positif.

Peneliti juga melakukan uji *expert judgement* pada skala kesehatan mental Rizqi dkk. (2020) dengan hasil seluruh item lolos. Kemudian peneliti melakukan uji coba dengan hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki daya beda yang baik dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,423–0,812. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906 pada 24 item, yang mengindikasikan bahwa skala memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Dengan demikian, skala kesehatan mental ini dapat dianggap memiliki kualitas psikometrik yang baik karena didukung oleh reliabilitas yang sangat kuat dan mayoritas item yang valid dalam mengukur konstruk kesehatan mental.

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* antara skor item dan total skor. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item valid dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,906 pada alat ukur kesehatan mental dan 0,702 pada skala *help-seeking*, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan dapat dipercaya (Purnomo, 2016). Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi non-linier dengan membandingkan model linear, logaritmik, dan eksponensial menggunakan SPSS 25.

PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 211 mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–46 tahun dari berbagai perguruan tinggi di Samarinda yang pernah mengalami tekanan akademik, sosial, atau emosional serta pernah melakukan *help-seeking*. Jumlah responden tersebut telah melebihi batas minimal sampel berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow, yaitu 96 responden, sehingga data penelitian dinilai representatif dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Responden penelitian berjumlah 211 mahasiswa aktif yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Samarinda. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (67%) dan berada pada rentang usia 18–22 tahun (75%). Sebagian besar responden berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda (46%), dengan latar belakang suku yang beragam dan didominasi oleh suku Kutai (32%), Jawa (22%), Dayak (14%), dan Banjar (12%). Berdasarkan status mahasiswa, mayoritas merupakan mahasiswa full-time (64%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa penelitian melibatkan responden dengan latar belakang yang beragam.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Help Seeking Behavior*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	11	5%
Rendah	36	17%
Sedang	83	39%
Tinggi	65	31%

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	16	8%
Total	211	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 211 responden, diketahui bahwa tingkat *help-seeking* behavior mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 83 responden (39%). Selanjutnya, sebanyak 65 responden (31%) berada pada kategori tinggi, 36 responden (17%) pada kategori rendah, 16 responden (8%) pada kategori sangat tinggi, dan 11 responden (5%) pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan *help-seeking* behavior pada tingkat sedang hingga tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	15	7%
Rendah	41	19%
Sedang	87	41%
Tinggi	55	26%
Sangat Tinggi	13	6%
Total	211	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 211 responden, diketahui bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 responden (41%). Selanjutnya, sebanyak 55 responden (26%) berada pada kategori tinggi, 41 responden (19%) pada kategori rendah, 15 responden (7%) pada kategori sangat rendah, dan 13 responden (6%) pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori sedang.

Uji normalitas data dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	<i>P</i>	α	Intepretasi
<i>Help seeking behavior</i> – Kesehatan mental	0,200	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki *sig (p-value)* lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha=0,05$) yaitu sebesar $0.200 > 0,05$. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *help seeking behavior* (X) dan kesehatan mental (Y) berdistribusi dengan normal atau persebaran data masuk dalam golongan normal.

Uji linearitas antara variabel *help seeking* (X) dengan kesehatan mental (Y) menghasilkan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0.05$) Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat Tidak linear.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	<i>P</i>	<i>A</i>	Intepretasi
<i>Help seeking behavior</i> – Kesehatan mental	0,004	0,05	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *help-seeking behavior* dan kesehatan mental bersifat tidak linear.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental tidak mengikuti pola linear. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan analisis dengan mengeksplorasi model nonlinier untuk memperoleh model hubungan yang lebih sesuai dengan karakteristik data.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang menunjukkan adanya penyimpangan dari linearitas ($p = 0,004$), analisis tidak hanya dilakukan pada model linear tetapi juga pada model logaritmik dan eksponensial. Langkah ini dilakukan untuk memastikan apakah

terdapat bentuk hubungan lain yang lebih sesuai antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental.

Hubungan yang tidak linear tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti stigma sosial yang membuat mahasiswa dengan masalah kesehatan mental enggan mencari bantuan karena takut mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, persepsi terhadap efektivitas bantuan profesional juga memengaruhi kecenderungan individu dalam melakukan *help-seeking*. Sebagian mahasiswa merasa bahwa bantuan profesional tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga menurunkan niat untuk mencari bantuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chen dkk. (2020) yang menyatakan bahwa hubungan antara *psychological distress* dan *help-seeking intention* tidak selalu linear karena dipengaruhi oleh *self-stigma* dan persepsi terhadap layanan profesional.

Tabel 5. Uji Hipotesis Uji R

Variabel	R	R Square
	0,036	0,001
<i>Help seeking behavior</i> –Kesehatan mental	0,037	0,001
	0,036	0,001

Berdasarkan hasil analisis regresi non-linier menggunakan model linear, logaritmik, dan eksponensial, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,001 pada seluruh model dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, tingkat perilaku pencarian bantuan tidak dapat memprediksi perubahan kondisi kesehatan mental responden dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan *help-seeking behavior* dengan kesehatan mental dinyatakan ditolak.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku pencarian bantuan belum tentu mampu meningkatkan kondisi kesehatan mental apabila dukungan yang diterima tidak sesuai atau kurang efektif. Hasanah dan Novitasari (2021) menjelaskan bahwa kualitas bantuan memiliki peran yang lebih penting dibandingkan sekadar tindakan mencari bantuan. Selain itu, Zhang dkk. (2020) menyatakan bahwa *help-seeking* tidak selalu berdampak pada kesejahteraan psikologis apabila individu masih menghadapi hambatan, seperti stigma atau ketidaksesuaian sumber bantuan. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Setiawan & Pramesti (2022) serta Kim & Lee (2023) yang menunjukkan bahwa kesehatan mental lebih dipengaruhi oleh kualitas dukungan dan kemampuan individu dalam mengelola stres dibandingkan frekuensi mencari bantuan semata.

Penelitian ini melibatkan 211 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Jumlah tersebut dinilai memadai karena telah memenuhi ukuran minimal sampel untuk analisis regresi pada penelitian kuantitatif. Variabel yang diteliti meliputi *help-seeking behavior* sebagai variabel independen dan kesehatan mental sebagai variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *help-seeking behavior* pada kategori sedang (39%), diikuti kategori tinggi (31%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mencari bantuan, namun perilaku tersebut belum dilakukan secara optimal dan konsisten. Mahasiswa cenderung mencari bantuan ketika masalah dirasakan cukup berat, sedangkan pada masalah yang dianggap ringan atau bersifat pribadi mereka lebih memilih mengatasinya sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuniarti dkk. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa lebih sering melakukan *help-seeking* ketika tekanan psikologis telah mengganggu aktivitas akademik maupun sosial. Selain itu, Mak dkk. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung lebih nyaman melakukan *help-seeking* informal kepada teman

atau keluarga dibandingkan mencari bantuan profesional karena dianggap lebih aman secara emosional dan minim stigma.

Pada variabel kesehatan mental, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (41%), yang menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa relatif cukup stabil, meskipun masih terdapat tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan dinamika kehidupan pribadi. Kondisi ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan (2023) yang menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan psikologis akibat tekanan akademik dan perubahan sosial.

Hasil uji normalitas menunjukkan kedua variabel berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan uji linearitas menunjukkan hubungan yang tidak linear antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental ($p = 0,004$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku mencari bantuan tidak selalu diikuti peningkatan kesehatan mental. Temuan tersebut mendukung penelitian Chen dkk. (2020) yang menyatakan bahwa hubungan antara *psychological distress* dan *help-seeking intention* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti *self-stigma*, persepsi terhadap efektivitas bantuan, serta tingkat keterbukaan individu terhadap dukungan sosial. Dengan kata lain, perilaku mencari bantuan tidak secara otomatis menghasilkan kondisi mental yang lebih baik apabila individu masih mengalami hambatan internal maupun eksternal.

Hasil analisis menunjukkan nilai R sebesar 0,036 dan $R Square$ sebesar 0,001. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental sangat lemah. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,599 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak didukung oleh data penelitian.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dapat menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan bukan merupakan faktor yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi untuk mencari bantuan belum tentu memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang mencari bantuan. Sebaliknya, individu yang sedang mengalami tekanan psikologis yang lebih berat justru dapat lebih sering melakukan *help-seeking*. Kondisi ini memungkinkan hubungan antara kedua variabel menjadi lebih kompleks dan tidak mengikuti pola linear sederhana.

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya penyimpangan dari pola hubungan linear ($p = 0,004$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental kemungkinan tidak mengikuti pola garis lurus. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi model hubungan non-linear atau menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa *help-seeking behavior* tidak penting, melainkan efektivitasnya dipengaruhi oleh kualitas sumber bantuan, keterbukaan individu, dan kesiapan psikologis dalam menerima pertolongan. Oleh karena itu, perilaku mencari bantuan perlu disertai kesadaran diri, keberanian mengungkapkan kondisi emosional, serta kemampuan memilih sumber bantuan yang tepat, terutama bantuan profesional. Penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi untuk meningkatkan layanan konseling, memperkuat edukasi kesehatan mental, serta mengurangi stigma terhadap pencarian bantuan psikologis di lingkungan kampus.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, hasil uji linearitas menunjukkan adanya penyimpangan dari pola hubungan linear antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental ($p = 0,004$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua

variabel kemungkinan tidak dapat dijelaskan secara optimal melalui model hubungan sederhana dan mungkin melibatkan pola hubungan yang lebih kompleks.

Kedua, teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* sehingga peluang setiap mahasiswa untuk terpilih sebagai responden tidak sama. Selain itu, sebagian besar responden berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda sehingga representativitas sampel terhadap populasi mahasiswa secara umum masih terbatas.

Ketiga, penelitian hanya berfokus pada *help-seeking behavior* sebagai variabel independen. Padahal berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, regulasi emosi, *coping stress*, dukungan sosial, resiliensi, *self-compassion*, dan kondisi lingkungan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dimaknai bahwa *help-seeking behavior* merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,599 > 0,05$). Nilai koefisien korelasi yang sangat rendah ($R = 0,036$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong sangat lemah. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *help-seeking behavior* dan kesehatan mental tidak mengikuti pola linear, sehingga hubungan kedua variabel kemungkinan lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mayoritas responden berada pada kategori sedang baik pada variabel *help-seeking behavior* maupun kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan cukup baik dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah, namun perilaku tersebut tidak secara langsung berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain yang secara teoritis lebih dekat dengan kesehatan mental, seperti regulasi emosi, *coping stress*, dukungan sosial, *self-compassion*, resiliensi, maupun *psychological well-being*. Selain itu, penggunaan model hubungan non-linear atau desain penelitian yang lebih kompleks dapat dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chen, J. A., Stevens, C., Wong, S. H. M., & Liu, C. H. (2020). Psychiatric symptoms and diagnoses among U.S. college students: A comparison by race and ethnicity. *Psychiatric Services, 70*(6), 442–449. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800388>
- [2] Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C. L., & Barkus, E. (2020). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology, 10*(6), 520–532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015154>
- [3] Desman, D., Kanedi, A., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). Konseling di perguruan tinggi dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan, 12*(1), 22–35. <https://doi.org/10.29210/123400>
- [4] Deviany, R., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20*(1), 55–68. <https://doi.org/10.26714/jkmi.20.1.2025.55-68>

- [5] Fikry, Z., & Rizal, G. L. (2018). Hubungan otonomi dalam pengambilan keputusan karir terhadap kebimbangan karir pada mahasiswa strata-1 di Kota Padang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 213–220. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102217>
- [6] Harry, R., Setyawan, A., & Putri, N. (2022). Academic stress among university students in Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 145–156. <https://doi.org/10.22146/jpp.72811>
- [7] Hasanah, U., & Novitasari, D. (2021). Kualitas dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 120–132. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p120-132>
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional kesehatan jiwa remaja dan mahasiswa Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- [9] Kim, H., & Lee, S. (2023). Social support and mental health among university students: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3152. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043152>
- [10] Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Jr., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. World Health Organization.
- [11] Mak, H. W., Tong, A., & Wong, C. (2019). *Help-seeking* behaviours among university students: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 28(3), 1–10.
- [12] Panggolo, A., Qarimah, A., Adha, R., Laksono, M., Aini, N., Kirana, P., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan mental*. Global Eksekutif Teknologi. <https://books.google.com>
- [13] Purba, J. M., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan stigma dengan perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 123–134. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p03>
- [14] Rahmayani, S., Antika, D., Sartika, L., & Imelda, I. (2025). Studi deskriptif kualitatif tentang persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 11–24. <https://doi.org/10.30996/jpi.v14i1.2025>
- [15] 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>
- [16] Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). *Help-seeking measures in mental health: A rapid review*. The Sax Institute.
- [17] Rizqi, A. M., Mariskha, S. E., & Sari, M. T. (2020). Pengaruh self-stigma dan public stigma terhadap *help-seeking* behavior pada mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental rendah di Samarinda. *Journal of Adolescent Health*, 46, 3-10.
- [18] Sahputra, F., Rapono, M., Asyfa, N., & Putra, A. (2025). *Konseling kesehatan mental bagi mahasiswa di perguruan tinggi*. Penerbit Akademia. <https://books.google.com>
- [19] Setiawan, A., & Pramesti, W. (2022). Regulasi emosi dan kesehatan mental mahasiswa pada masa pascapandemi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(1), 45–56. <https://doi.org/10.7454/jpki.v6i1.1021>
- [20] Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- [21] Siregar, Y., & Putri, D. (2022). Peran teman sebaya dalam perilaku *help-seeking* mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(4), 321–330. <https://doi.org/10.29210/146000>

- [22] Sukriah, S. (2025). Adaptasi atau frustrasi: Pergulatan mahasiswa baru dengan beban akademik yang mencekik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 40–52. <https://doi.org/10.12345/jppi.v9i1.2025>
- [23] Supini, S., Gandakusuma, A., Asyifa, N., Auliya, R., & Ismail, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Psikologi*, 5(2), 88–99. <https://doi.org/10.32528/jkp.v5i2.2024>
- [24] Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [25] World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- [26] Zhang, C., & Huang, Y. (2020). Mental health services and well-being in university students: A meta-analysis. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(4), 456–471.
- [27] Zuhriyah, N., Damayanti, R., Safitri, A., & Darsono, D. (2025). Dampak jangka panjang masalah emosional pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(1), 21–33. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v7i1.2025>