

HELP SEEKING BEHAVIOR: STUDI LITERATUR

Vina Adi Tyana, Padmi Dhyah Yulianti, Yovitha Yuliejantiningih

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email Korespondensi: vinaadityana@gmail.com

ABSTRAK

Help seeking behavior merupakan upaya individu dalam mencari bantuan kepada profesional untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialami. Namun tidak semua individu dalam hal ini siswa yang mengalami masalah meminta bantuan kepada profesional kesehatan mental seperti konselor maupun psikolog. Padahal ketika meminta bantuan akan dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengapa siswa ketika memiliki masalah ada yang mencari bantuan namun juga ada yang tidak dan faktor apa yang mempengaruhinya?. Metode penelitian menggunakan studi literatur sederhana dengan memanfaatkan *search engine google scholar*. Hasil penelitian dijelaskan secara rinci dalam temuan penelitian.

Kata kunci: *Help Seeking Behavior*; Konseling Individu; Siswa

ABSTRACT

Help seeking behavior is an individual's effort to seek help from professionals to alleviate the problems they are experiencing. However, not all individuals, in this case students who experience problems, seek help from mental health professionals such as counselors or psychologists. However, asking for help can help individuals solve the problems they are experiencing. This research aims to find out why when students have problems, some seek help but some don't and what factors influence this? The research method uses a simple literature study using the Google Scholar search engine. The research results are explained in detail in the research findings.

Keywords: *Help Seeking Behavior*; Individual Counseling; Students

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam kehidupannya berhadapan dengan tekanan dan tantangan. Termasuk juga dalam hal ini siswa seringkali mengalami berbagai tekanan dalam kehidupannya. Dari berbagai macam tekanan dalam hidup ada siswa yang mampu menyelesaikan sendiri namun juga ada yang tidak. Beragam permasalahan dapat timbul dari siswa seperti masalah pribadi, belajar, sosial, maupun karir.

Studi preliminary yang penulis lakukan pada tanggal 22 September 2023 yang berasal dari buku kasus siswa di suatu sekolah menengah atas menunjukkan bahwa terdapat 69 siswa bermasalah seperti terlambat datang ke sekolah, siswa membolos dan terlibat perkelahian. Namun dari banyaknya kasus yang dialami hanya 3 siswa yang mengunjungi ruang BK untuk melakukan konseling.

Selain itu, berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama kegiatan PLP, hanya siswa kelas XII yang mendominasi menemui guru BK untuk mendapatkan informasi terkait perkuliahan. Salah satu guru BK memberikan jawaban bahwa “Siswa jarang yang datang ke ruang BK untuk konseling meskipun sudah mengadakan layanan konseling individu, tapi paling hanya satu dua yang datang”. Berdasarkan temuan data tersebut menegaskan bahwa banyaknya permasalahan yang dialami oleh siswa di sekolah, nyatanya tidak selalu diikuti kesediaan siswa untuk mencari bantuan lebih lanjut pada profesional dalam hal ini konselor/ guru BK maupun psikolog.

Help seeking behavior adalah perilaku yang digunakan sebagai respons terhadap suatu masalah atau pengalaman menyedihkan ketika orang secara aktif mencari bantuan dari berbagai sumber (Fang, dkk., 2019: 1). Dengan mengenali faktor yang mempengaruhi pencarian bantuan berperan penting dalam upaya intervensi, karena individu dalam hal ini siswa yang tidak mencari bantuan memiliki resiko lebih tinggi untuk tidak ditemukan oleh calon penolong seperti pekerja sosial dan penyedia layanan kesehatan sehingga membuat sulit bagi mereka untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan (Maryam & Ariana, 2023). Selain itu dengan melakukan *help seeking behavior* memberikan manfaat yang positif. Natalie, dkk. (2021: 61) berpendapat bahwa individu yang tidak melakukan *help seeking behavior* artinya belum memiliki informasi yang baik terhadap psikologisnya. Sedangkan individu yang paham akan kondisi psikologisnya, maka akan melakukan *help seeking behavior* karena memahami dampak positif dari hal tersebut.

Penelitian terdahulu terkait *help seeking behavior* telah dilakukan oleh Fang, dkk. (2019) dengan judul “*Survey of Chinese Persons Managing Depressive Symptoms: Help-Seeking*

Behaviours and Their Influencing Factors”. Penelitian tersebut, menggunakan metode kuantitatif yang ditujukan pada penduduk yang tinggal di komunitas Wuhan, China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlu diadakannya promosi kesehatan mental guna meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat dan mendorong pemanfaatan sumber bantuan yang tepat dalam mengelola gejala depresi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Yulianti, dkk. (2024) dengan judul “*Mental Health Knowledge, Self-Efficacy and Intention to Seek Help in Undergraduate students. How does it Influence?*”. Penelitian menggunakan metode kuantitatif kepada mahasiswa BK sejumlah 196 responden. Salah satu temuan penelitian menunjukkan bahwa uji secara parsial menunjukkan terdapat pengaruh antara pengetahuan kesehatan mental dengan niat mencari bantuan. Namun uji secara keseluruhan tidak terdapat pengaruh antara pengetahuan kesehatan mental dan efikasi diri terhadap niat mencari bantuan.

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, tulisan ini bertujuan untuk mengetahui mengapa siswa ketika memiliki masalah ada yang mencari bantuan namun juga ada yang tidak, faktor apa yang mempengaruhinya? Serta strategi apa yang dapat dilakukan oleh siswa, sekolah dan guru BK dalam meningkatkan *help seeking behavior* pada siswa?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode telaah literatur sederhana. Peneliti mencari literatur dengan memanfaatkan *search engine google scholar* serta membaca buku, jurnal di perpustakaan, membaca buku catatan kasus siswa di sekolah dalam proses pencarian data. Penulis menggunakan kata kunci “*help seeking behavior*” AND “Siswa”. Penulis mengumpulkan berbagai macam literatur untuk dilakukan review. Studi literatur ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Help Seeking Behavior

Help seeking behavior menjadi kebutuhan mandiri pada setiap individu ketika sedang menghadapi masalah. Putri, dkk. (2023: 331) mengartikan *help seeking behavior* sebagai perilaku individu dalam mencari bantuan atau pertolongan dari orang lain. *Help seeking behavior* merupakan upaya individu mendapatkan bantuan atas masalah yang sedang dihadapi dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Reddy, 2017: 15). Menurut Sitanggang dan Sudagijono

(2022: 110) *help seeking behavior* merupakan keinginan individu untuk mendapatkan bantuan profesional agar dapat menyelesaikan masalah psikologisnya. Swadharma, dkk. (2018: 37) menjelaskan bahwa *help seeking behavior* merupakan upaya membantu individu dalam memperoleh kemampuan untuk belajar dan mengatur diri sendiri. Syafitri (2021: 2) mendefinisikan *help seeking behavior* sebagai kebutuhan akan mencari bantuan profesional, keterbukaan individu terhadap masalah yang dialami, serta kepercayaan individu terhadap kemampuan sebuah layanan dalam memberikan bantuan.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa *help seeking behavior* merupakan upaya individu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dialami dengan meminta bantuan kepada individu yang lebih ahli dan kompeten dalam bidangnya.

Tujuan *Help Seeking Behavior*

Individu yang memiliki inisiatif *help seeking behavior* akan mudah mencapai keberhasilan layanan bimbingan dan konseling (Swadharma, dkk., 2018: 46). Dengan adanya *help seeking behavior*, harapannya akan membantu individu dalam menyadari kemampuan diri sendiri, mengatasi stres dalam hidup, dapat menjalani kehidupan dengan produktif, dan mampu mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapi. Reddy (2017: 14) menjelaskan apabila individu tidak peduli terhadap masalah dalam dirinya, maka akan menyebabkan masalah mental dan fisik yang mengancam jiwa jika tidak ditangani.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *help seeking behavior* adalah mengelola kondisi psikologis individu, seperti depresi, kecemasan, dan ketidaksesuaian dalam dirinya sehingga memiliki kualitas diri yang berhasil dan kemampuan menyelesaikan masalah dalam dirinya.

Faktor Penunjang dan Penghambat *Help Seeking Behavior*

Terdapat faktor yang mempengaruhi *help seeking behavior* yaitu faktor penunjang dan penghambat. Syafitri (2021: 2) menyatakan bahwa terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat yang mempengaruhi *help seeking behavior* konseling. Adapun faktor pendukung *help seeking behavior* yaitu: a) Kesiediaan individu mencari bantuan terhadap masalah yang dialami, b) Mudahnya akses individu dalam memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling, c) Individu menemukan sumber bantuan yang tepat untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Faktor penghambat *help seeking behavior* konseling yaitu: a) Individu merasa mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa adanya bantuan dari individu lain

bahkan yang lebih profesional, b) Individu merasa takut akan respon yang diberikan konselor apabila tidak sesuai dengan yang diharapkan, c) Individu merasa sungkan terhadap konselor, d) Stigma negatif terhadap konselor dan layanan bimbingan dan konseling.

Natalie, dkk. (2021: 58) menyebutkan faktor pendukung terdiri dari: a) Adanya kemudahan mencari sumber bantuan yaitu konselor yang selalu siap setiap saat untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada konselinya, b) Kenyamanan terhadap sumber bantuan. Dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, konselor mampu menjaga informasi dan rahasia yang disampaikan konseli. Konselor juga mampu memberikan solusi yang tepat bagi setiap permasalahan konseli, c) Pengalaman positif. Individu memiliki pikiran positif bahwa ketika memiliki masalah kemudian melakukan *help seeking behavior support* kepada orang yang lebih ahli, maka perasaannya akan merasa lebih lega, d) Frekuensi mencari bantuan. Individu lebih senang berbagi cerita kepada orang lain ketika menghadapi masalah karena dengan ini individu tidak menyimpan masalahnya sendiri, tetapi justru mendapat dari konselor.

Faktor Penghambat terdiri dari: a) Kecenderungan untuk menyelesaikan masalah sendiri. Individu berpikir bahwa masalah akan hilang dengan sendirinya sehingga tidak membutuhkan bantuan orang lain seperti konselor, b) Takut akan hasil diagnosa dari konselor. Individu merasa khawatir apabila konselor memberikan respon yang tidak sesuai dan justru menjatuhkan mental konseli sehingga individu berpikir bahwa dengan melakukan konseling justru akan menambah masalah bagi konseli, c) Sungkan terhadap sumber bantuan. Individu merasa tidak nyaman ketika menceritakan masalah pribadi kepada orang lain yang bahkan tidak memiliki hubungan yang dekat dengan dirinya, d) Stigma negatif terhadap konselor. Individu merasa takut apabila dianggap remeh oleh konselor, serta merasa takut jika dianggap anak bermasalah atau anak nakal karena berurusan dengan konselor di sekolah serta e) Pengalaman negatif terhadap konselor. Terdapat kemungkinan bahwa individu pernah mendapatkan respon buruk dari konselor, seperti masalah yang diceritakan tidak aman karena disampaikan juga kepada guru dan siswa lain di kelas.

Menurut Gunawan, dkk. (2017: 333), hambatan individu melakukan *help seeking behavior* konseling disebabkan oleh: Pertama, kepercayaan terhadap konselor. Individu menganggap bahwa konselor tidak memiliki kepercayaan terhadap profesionalitas dan kompetensi konselor dalam membantu menyelesaikan masalah dan tidak mampu menjaga rahasia dari informasi yang disampaikan individu yang datang bercerita. Kedua, adanya stigma negatif terhadap konseling. Adanya anggapan bahwa individu yang menemui guru BK atau

konselor di sekolah adalah siswa bermasalah yang memiliki perilaku nakal dan melanggar peraturan sekolah. Individu juga menganggap bahwa konseling justru hanya akan membuka aib sendiri sehingga dianggap tidak etis apabila harus diceritakan kepada orang lain selain keluarga. Adanya stigma bahwa konselor tidak memiliki kemampuan untuk memberikan solusi yang memuaskan. Ketiga, perasaan negatif terhadap konseling. Individu tidak melakukan *help seeking behavior* konseling karena tidak menyukai kehadiran guru BK atau konselor yang dianggap mencampuri masalah pribadinya. Selain itu, individu merasa tidak memiliki hubungan dekat dengan konselor sehingga muncul perasaan malu apabila masalahnya diketahui oleh orang lain, serta tidak adanya keberanian pada diri individu untuk membuka diri kepada konselor.

Tahap dalam *Help Seeking Behavior*

Adapun tahapan individu melakukan *help seeking behavior* menurut pendapat Natalie, dkk. (2021: 57) yaitu:

1) Tahap *pre help seeking behavior*

Tahap ini diawali dengan adanya kesadaran diri pada individu terhadap masalah yang sedang dihadapi. Individu yang menyimpan masalahnya sendiri cenderung mengalami permasalahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikologis. Ketika individu mengalami *emotional stress* yang tinggi saat menghadapi masalahnya, individu akan lebih *aware* terhadap keadaan dirinya. Dengan ini, individu akan mulai mempertimbangkan untuk melakukan *help seeking behavior*.

2) Tahap *decision*

Tahap ini sebagai pengambilan keputusan oleh individu untuk melakukan *help seeking behavior* berdasarkan pertimbangan yang telah dilakukan. Ketika individu memutuskan untuk mencari bantuan, maka individu akan berinisiatif mencari sumber bantuan yang tepat dan sesuai. Individu akan mencari sumber bantuan ke individu lain yang lebih profesional seperti guru BK, konselor, ataupun psikolog.

3) Tahap *help seeking behavior*

Pada tahap ini, individu yang telah memutuskan untuk melakukan *help seeking behavior* kemudian menentukan sumber bantuan yang menurutnya tepat dan sesuai, baik bantuan secara formal maupun nonformal.

4) Tahap pasca *help seeking behavior*

Setelah menerima bantuan dari individu yang lebih profesional, individu melakukan evaluasi mandiri. Apakah hasilnya individu merasa terbantu atau tidak terbantu. Apabila merasa terbantu maka individu akan merasakan perubahan persepsi terhadap konseling maupun konselor yang telah membantunya, memiliki pola pikir positif terhadap konseling dan konselor, maupun terhadap masalahnya sendiri. Munculnya perasaan lega karena membagikan masalahnya kepada orang lain sehingga mendapat *support*, serta akan lebih menganggap konselor merupakan orang yang kompeten dalam membantu permasalahan konselinya. Sedangkan apabila individu tidak merasa terbantu, maka individu masih mengalami stress dan beranggapan bahwa konselor bukan orang yang berkompoten dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.

Mengapa Siswa ketika memiliki masalah ada yang meminta bantuan profesional namun ada juga yang tidak?

Dalam menghadapi masalah seorang siswa memiliki strategi pemecahan masalah yang berbeda-beda. Ada yang diam tanpa meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Namun ada pula yang meminta bantuan orang lain dalam membantu memecahkan atau menyelesaikan masalah. *Help seeking* atau mencari bantuan pada dasarnya adalah bentuk dari strategi pemecahan masalah (*Coping Strategy*) saat individu mengalami masalah.

Menurut penulis faktor internal dan eksternal dapat menjadi pertimbangan siswa ketika mencari bantuan:

A. Faktor internal *help seeking behavior*:

1. Kesadaran siswa akan masalah yang dialami. Kesadaran ini salah satunya dipengaruhi karena adanya atau dimilikinya pengetahuan akan kesehatan mental. Apabila siswa menyadari bahwa dirinya tengah menghadapi masalah serius, maka siswa cenderung akan mencari bantuan pada profesional. siswa yang menyadari masalah ini karena memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental atau juga memiliki pengalaman tertentu ketika menghadapi masalah. Pengetahuan tentang kesehatan mental (Sanghvi dan Mehrotra, 2020: 430) yang rendah berdampak pada siswa yang tidak mengetahui kapan harus melakukan *help seeking behavior* sehingga banyak siswa yang menganggap remeh masalah yang dialami (Yulianti, dkk., 2024: 8). Pertanda awal siswa tidak melakukan *help seeking behavior* adalah tekanan psikologis yang berasal dari perilaku yang diamati melalui mengisolasi diri, masalah makan, atau kekhawatiran tentang gambar (Mitchell, dkk., 2017: 8). Dengan

demikian *help seeking behavior* pada siswa penting untuk dilakukan karena akan mampu membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa.

2. Adanya rasa percaya siswa pada profesional kesehatan mental seperti guru BK, konselor, atau psikolog. Ketika siswa mengetahui kompetensi dari profesional kesehatan mental dan adanya pengalaman positif siswa akan memiliki rasa percaya untuk melakukan *help seeking behavior* kepada profesional. Kurangnya kepercayaan siswa terhadap sumber bantuan, stigma atau persepsi terhadap sumber bantuan, serta perasaan terhadap sumber bantuan, tingkat profesional dan kompetensi guru BK (Gunawan, dkk., 2017) mempengaruhi dalam mencari bantuan.

B. Faktor eksternal *help seeking behavior*:

1. Adanya dukungan sosial. Adanya perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman dekat, guru, dan keluarga akan lebih memungkinkan siswa untuk mencari bantuan profesional ketika berada pada masalah yang dihadapi.
2. Sarana prasarana yang dapat diakses. Dalam hal ini misalnya tempat untuk mencari bantuan konseling yang mudah dijangkau dan diakses akan memberikan kemungkinan siswa untuk mencari bantuan.
3. Rendahnya stigma terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini membuat siswa tidak takut terhakimi oleh orang lain ketika mencari bantuan karena siswa memahami pentingnya *help seeking behavior* dan memiliki stigma yang positif terhadap sumber bantuan.

Terdapat pula alasan ketika siswa tidak meminta bantuan kepada profesional yang dapat bersumber dari eksternal seperti: a) Berat dan ringannya masalah yang dialami, b) Kecenderungan siswa untuk menyelesaikan masalah sendiri c) Rasa takut yang dialami siswa ketika harus mengungkapkan masalah atau takut hasil diagnosa dari konselor, d) Rasa sungkan siswa terhadap sumber bantuan, (f) Pengalaman negatif siswa terhadap sumber bantuan (Natalie dkk., 2021: 58), g) Adanya keyakinan pribadi yang dimiliki siswa. Misalnya ketika siswa mengakses atau mencari bantuan merupakan tanda bahwa diri lemah, h) Rasa malu dan takut terstigma ketika mencari bantuan. Adanya persepsi negatif tentang perawatan kesehatan jiwa, dan anggapan bahwa gangguan jiwa tidak serius (Gunawan dkk., 2017: 333; Yulianti, dkk., 2024). Stigma pribadi merupakan sikap individu terhadap kepribadian seseorang, sedangkan stigma yang dirasakan merupakan pendapat individu tentang bagaimana individu lain memandang seseorang (Boerema, dkk., 2016: 2) dan i) Ketidaktahuan atau rendahnya

pengetahuan kesehatan mental akan membawa remaja pada rasa abai pada masalah kesehatan mental yang dialami.

Sedangkan faktor eksternal seperti: a) kurang memadainya fasilitas layanan kesehatan mental membuat siswa merasa enggan untuk mencari bantuan atau membuat enggan untuk berbicara karena tempat kurang yang memadai, b) tidak adanya dukungan sosial dari sumber bantuan (Syafitri, 2021: 2).

Berdasarkan penjelasan diatas maka setiap siswa memiliki pertimbangan tertentu dalam mencari bantuan. Ada yang sudah memanfaatkan bantuan psikologis ada pula yang belum. Dengan demikian dibutuhkan strategi agar siswa memiliki *help seeking behavior* dengan mengoptimalkan siswa, bekerjasama dengan pihak sekolah dan optimalisasi peran dari guru BK di sekolah.

Strategi siswa dalam meningkatkan pencarian bantuan (*help seeking behavior*) antara lain:

- a) Mengenali tanda tanda ketika mengalami masalah kesehatan mental,
- b) Melakukan *journaling* untuk pengelolaan emosi,
- c) Memiliki teman dekat yang dapat dipercaya untuk memberikan dukungan emosional, serta mengikuti kelompok dukungan di sekolah yang berfokus pada kesejahteraan mental, menghubungi guru/guru BK ketika membutuhkan bantuan psikologis, memanfaatkan layanan yang diberikan guru BK seperti layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok dll, serta meningkatkan pengetahuan untuk mengelola kesehatan mental individu melalui membaca, mengikuti seminar, mendengarkan *podcast* terkait isu kesehatan mental remaja.
- d) Apabila individu berniat mencari bantuan, maka hendaknya menemukan sumber bantuan yang memadai (Nagai, 2015: 314). Oleh sebab itu, perlu adanya inisiatif dalam diri individu untuk menemukan sumber bantuan yang tepat dan memadai (Nagai, 2015: 319).

Upaya yang dapat dilakukan sekolah atau guru dalam mendukung *help seeking behavior* pada siswa antara lain: a) Menciptakan kondisi lingkungan yang positif dan kondusif dalam pembelajaran, melakukan edukasi pada siswa terkait isu–isu kesehatan mental, b) Memberikan dukungan dan empati bagi siswa yang membutuhkan bantuan dan mengalami masalah. Guru memberikan rujukan kepada guru BK ketika ada siswa yang membutuhkan layanan, melakukan kolaborasi dengan orangtua dan mendukung siswa yang memiliki permasalahan untuk mendapatkan bantuan jika diperlukan.

Upaya yang dapat dilakukan guru BK dalam meningkatkan *help seeking behavior* antara lain: a) Menyediakan waktu untuk melakukan layanan BK seperti konseling, b) Memastikan konseli merasa aman, nyaman dengan guru BK mampu menjaga kerahasiaan selama proses konseling berlangsung, c) Melakukan program yang bersifat proaktif seperti mendekati siswa yang memiliki permasalahan untuk melakukan konseling. Program ini dapat juga sebagai program prevensi agar siswa yang memiliki masalah tidak semakin tinggi derajatnya atau tingkat keparahannya serta melakukan *referral* ke ahli lain jika diperlukan ketika siswa mengalami permasalahan yang tidak bisa tertangani.

Ogan (2015: 291) menjelaskan *help seeking behavior* dikatakan efektif apabila individu mengetahui kapan membutuhkan bantuan, apa yang dibutuhkan, siapa yang dimintai bantuan, dan bagaimana meminta bantuan sesuai kebutuhan. Faktor internal individu melakukan *help seeking behavior* adalah ketika individu berada pada tahap *pre help seeking behavior*. Tahap ini ditandai dengan kesadaran diri individu tentang masalah yang dialami, kesediaan individu mencari bantuan terhadap masalah yang dialami, berada pada tingkat *emotional stress* yang membuat individu lebih *aware* terhadap dirinya. Individu yang memiliki tingkat *emotional stress* tinggi cenderung tidak mencari bantuan karena keputusan dan keinginan untuk bunuh diri sebagai bentuk mengurangi pengentasan masalah yang dialami (Nagai, 2015: 314).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami masalah, maka individu akan memutuskan mencari bantuan dengan konseling individu atau tanpa bantuan konseling individu. Individu yang mencari bantuan konseling individu dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Apabila individu melakukan *help seeking behavior* maka individu akan mampu memahami kondisi diri sendiri dan lingkungannya, menemukan potensi dalam dirinya, serta dapat mengentaskan permasalahan yang ada dalam kehidupan individu (Erlina dan Fitri, 2016: 141).

KESIMPULAN

Untuk mengetahui urgensi *help seeking behavior* konseling, maka perlu adanya analisis faktor-faktor *help seeking behavior* konseling. *Help seeking behavior* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal dan eksternal tersebut, kemudian dilakukan analisis kembali sehingga diketahui terdapat faktor penunjang dan penghambat individu melakukan atau tidak melakukan *help seeking behavior*. Bagi siswa yang memiliki masalah serius namun belum melakukan *help seeking behavior*, perlu diadakannya pengoptimalan *help seeking behavior* siswa untuk membantu memecahkan permasalahan yang dialami. Hal ini,

dimulai dari munculnya kesadaran dalam diri siswa serta pengoptimalan peran dari sekolah dan guru BK. Peran tersebut akan berjalan maksimal apabila dibantu dengan kesediaan guru BK dalam merangkul siswa ketika mengalami sebuah permasalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Boerema, Anke M., Annet Kleiboer, Aartjan T. F. Beekman, Kim van Zoonen, Henriëtte Dijkshoorn, dan Pim Cuijpers. 2016. “Determinants of Help-Seeking Behavior in Depression: A Cross-Sectional Study.” *BMC Psychiatry* 16(1):1–9. doi: 10.1186/s12888-016-0790-0.
- Erlina, Nova, dan Laeli Anisa Fitri. 2016. “Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3(1):137–52. doi: 10.24042/kons.v3i1.574.
- Fang, Shu, Xiao Qin Wang, Bing Xiang Yang, Xiu Jun Liu, Diana L. Morris, dan Si Hong Yu. 2019. “Survey of Chinese Persons Managing Depressive Symptoms: Help-Seeking Behaviors and Their Influencing Factors.” *Comprehensive Psychiatry* 95:152127. doi: 10.1016/j.comppsy.2019.152127.
- Feibrina, Rizka Maryam dan Atika Dian Ariana. 2023. Literature Review: Help-seeking Behavior Pada Remaja Perempuan yang Mengalami Dating Violence. https://repository.unair.ac.id/132973/1/112011133136_Feibrina%20Rizka%20Maryam_Jurnal.pdf
- Gunawan, Dwi Yuwono Pudji Sugiharto, Sugiyo, dan Sunawan. 2017. “Hambatan Perilaku Mencari Bantuan Konseling Konselor Pada Siswa Etnis Arab.” 332–36.
- Mitchell, Caroline, Brian McMillan, dan Teresa Hagan. 2017. “Mental Health Help-Seeking Behaviors in Young Adults.” *British Journal of General Practice* 67(654):8–9. doi: 10.3399/bjgp17X688453.
- Nagai, Satoru. 2015. “Predictors of Help-Seeking Behavior: Distinction between Help-Seeking Intentions and Help-Seeking Behavior.” *Japanese Psychological Research* 57(4):313–22. doi: 10.1111/jpr.12091.

- Natalie, Helen, Mahatma Elok Nurani, Maula Rizka Salsabila, Intan Prameswari Putri Mulia, M. David Hardika Sinclair, Rio Natanael Wijaya, Putri Ayu Puspjeta Wardhani, dan Cicilia L. Rembulan. 2023. “Identifikasi Tahap-Tahap Help-Seeking Behavior Pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan.” *Psikodimensia* 22(1):54–65. doi: 10.24167/psidim.v22i1.8918.
- Ogan, Amy, Erin Walker, Ryan Baker, Ma Mercedes T. Rodrigo, Jose Carlo Soriano, dan Maynor Jimenez Castro. 2015. “Towards Understanding How to Assess Help-Seeking Behavior across Cultures.” *International Journal of Artificial Intelligence in Education* 25(2):229–48. doi: 10.1007/s40593-014-0034-8.
- Reddy, P. Viswanatha. 2017. “Awareness on Mental Health Problems and Help Seeking Behavior among College Students.” *International Journal of Indian Psychology* 5(1). doi: 10.25215/0501.082.
- Sanghvi, Prachi Bhavesh, dan Seema Mehrotra. 2022. “Help-Seeking for Mental Health Concerns: Review of Indian Research and Emergent Insights.” *Journal of Health Research* 36(3):428–41. doi: 10.1108/JHR-02-2020-0040.
- Sholeha Putri, Alifatus, Savira Rana Labiba, Titik Yulita Sari, dan Mochammad Sa. 2023. “Perilaku Help-Seeking Layanan Kesehatan Mental: Perspektif Teori Social Learning.” *Jurnal Flourishing* 3(8):330–37. doi: 10.17977/10.17977/um070v3i82023p330-337.
- Sitanggang, Betta Febryani, dan Jaka Santosa Sudagijono. 2022. “Help-Seeking Intention Dan Self-Efficacy Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa.” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 10(2):108–20. doi: 10.33508/exp.v10i2.4086.
- Swadharma, Komang Gangga, Hadiwinarto Hadiwinarto, dan Vira Afriyati. 2018. “Profil Perilaku Mencari Bantuan Akademik (Academic Help Seeking) Ditinjau Dari Masalah Belajar Dan Gender Pada Siswa Smp Negeri 3 Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1(3):36–49. doi: 10.33369/consilia.1.3.36-49.
- Syafitri, Diany Ufieta. 2021. “Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1(1):1–8.

Yulianti, Padmi Dhyah, Dini Rakhmawati, Tri Suyati, Richma Hidayati, dan Agung Slamet Kusmanto. 2024. “Mental Health Knowledge , Self-Efficacy and Intention to Seek Help in Undergraduate Students . How Does It Influence ?” 6(1):1–15.