

THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR UNTUK STRATEGI KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL: SEBUAH SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Wawan Hadinata ^{1,*}; Imam Agi Pratama ²; Nur Iman ³

^{1,2,3}Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; wawan.hadinata@ui.ac.id¹, imam.agi@ui.ac.id²,
nur.iman32@ui.ac.id³

*Correspondence : wawan.hadinata@ui.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental semakin diakui sebagai isu global, namun tingkat perilaku mencari bantuan (*help-seeking*) oleh penderita masih rendah. Penelitian ini bertujuan meninjau penerapan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dalam menjelaskan perilaku *help-seeking* terkait kesehatan mental dan penerapannya dalam komunikasi kesehatan mental. Kajian dilakukan melalui *systematic literature review* (SLR), mengikuti pedoman PRISMA, dan menggunakan *database Scopus*. Artikel yang diikutkan berbahasa Inggris, terbit 2010–2024, dan relevan dengan topik penelitian. Diperoleh 11 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Hasil SLR menunjukkan penerapan TPB konsisten menjelaskan perilaku *help-seeking* melalui tiga faktor utama: sikap positif terhadap layanan sebagai prediktor terkuat, norma subjektif yang sangat berpengaruh pada konteks budaya kolektif, serta persepsi kendali perilaku yang penting bagi populasi dengan keterbatasan akses seperti veteran. Temuan juga menegaskan TPB dapat dimanfaatkan untuk merancang strategi komunikasi kesehatan mental, dengan menargetkan perubahan sikap, memperkuat norma sosial melalui keterlibatan keluarga atau komunitas, serta meningkatkan kendali perilaku melalui penyediaan informasi praktis tentang akses layanan. SLR ini memperluas penerapan TPB ke ranah komunikasi kesehatan mental dengan menegaskan bahwa TPB tidak hanya relevan untuk memprediksi perilaku, tetapi juga untuk merancang intervensi berbasis komunikasi. Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi panduan bagi praktisi komunikasi kesehatan dan pembuat kebijakan dalam menyusun intervensi yang menargetkan sikap, norma sosial, dan persepsi kendali untuk meningkatkan perilaku *help-seeking*.

Kata kunci

Help-Seeking, Kesehatan Mental, Strategi Komunikasi, Theory of Planned Behaviour

ABSTRACT

Mental health is increasingly recognized as a global issue, yet the level of help-seeking behavior among those affected remains low. This study aims to review the application of the Theory of Planned Behavior (TPB) in explaining mental health help-seeking behavior and its implications for health communication. A systematic literature review (SLR) was conducted following the PRISMA guidelines using the Scopus database. Eligible articles were published in English between 2010 and 2024 and were directly relevant to the research topic. A total of 11 articles met the inclusion criteria and were analyzed. The findings indicate that TPB consistently explains help-seeking behavior through three main factors: positive attitudes toward mental health services as the strongest predictor, subjective norms as a particularly influential factor in collectivist cultures, and perceived behavioral control as significant among populations with limited access, such as veterans. The results also highlight that TPB can be utilized to design evidence-based mental health communication strategies by targeting attitude change, strengthening social norms through the involvement of family or community, and enhancing perceived behavioral control by providing practical information about service accessibility. This

review extends the application of TPB to the field of health communication by emphasizing its role not only in predicting behavior but also in guiding the design of communication-based interventions. Practically, the findings offer guidance for health communication practitioners and policymakers in developing interventions that target attitudes, social norms, and perceived control to improve help-seeking behavior.

Keywords

Communication Strategy, Help-Seeking, Mental Health, Theory of Planned Behaviour

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting bagi kualitas hidup individu dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, namun jutaan orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2022) melaporkan bahwa satu dari delapan individu, atau sekitar 970 juta orang di seluruh dunia, hidup dengan gangguan kesehatan mental pada tahun 2019, dan angka tersebut terus meningkat sejak terjadinya pandemi COVID-19. World Health Organization (2022) juga mengungkapkan bahwa sistem layanan kesehatan mental masih kurang ditandai oleh kesenjangan dalam informasi, penelitian, tata kelola, dan sumber daya.

Faktor yang menghalangi orang untuk mencari bantuan terkait kondisi kesehatan mental selain karena kurangnya kualitas layanan adalah tingkat literasi kesehatan yang rendah dalam kesehatan mental, stigma, dan diskriminasi. World Health Organization (2024) menyebutkan bahwa orang dengan kondisi kesehatan mental rentan mengalami stigma, diskriminasi, dan pelanggaran hak asasi manusia. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengungkap faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi orang-orang dengan masalah kesehatan mental agar bertindak meminta bantuan profesional. Pemahaman mengenai faktor-faktor ini sangat penting untuk meningkatkan hasil dalam penanganan kesehatan mental (Adams et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Niederkrotenthaler et al. (2014) juga mengungkapkan bahwa perlu adanya fokus penelitian terhadap cara-cara yang tepat dalam memberikan informasi tentang masalah kesehatan mental, terutama mengurangi stigma terkait pikiran untuk bunuh diri, sehingga membuat orang-orang tidak lagi takut membicarakan masalah kesehatan mental dan pada akhirnya meningkatkan perilaku mencari bantuan dan rujukan, serta mencegah perilaku bunuh diri.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunikasi seperti peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu meningkatkan pengetahuan, mengurangi stigma, dan mendorong perilaku mencari pertolongan (*help-seeking*), khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda (Sun et al., 2025). McGinty et al. (2018) menjelaskan bahwa komunikasi kesehatan mental yang melibatkan narasi personal yang humanis serta menggambarkan hambatan struktural terhadap layanan kesehatan mental dapat meningkatkan dukungan masyarakat dan menurunkan stigma terkait isu kesehatan mental.

Terkait proses intervensi yang berkaitan dengan komunikasi untuk meningkatkan perilaku *help-seeking* oleh orang-orang yang mengalami isu kesehatan mental, Duthie et al. (2024) menyampaikan bahwa komunikasi kesehatan mental banyak digunakan untuk mengedukasi publik secara umum tentang berbagai isu kesehatan mental, dan inti dari berbagai program komunikasi tersebut adalah usaha untuk meningkatkan kemungkinan seseorang yang mengalami isu kesehatan mental untuk mau mencari pertolongan.

Berbagai program komunikasi tersebut berusaha untuk memengaruhi perilaku *help-seeking* melalui berbagai faktor, seperti pengetahuan, intensi, kepercayaan, kesadaran, sikap, norma, motivasi, dan efikasi diri (Stead et al., 2019). Hal ini menggambarkan bahwa untuk dapat menyusun strategi komunikasi kesehatan mental yang efektif mendorong perilaku *help-seeking*, perlu memahami terlebih dahulu faktor-faktor dan mekanisme yang mendorong perilaku tersebut.

Salah satu teori yang relevan untuk menjelaskan perilaku di bidang kesehatan adalah *Theory of Planned Behavior* (TPB) karena teori ini memfokuskan pada faktor-faktor psikososial yang memengaruhi niat dan tindakan individu. Dalam konteks kesehatan, niat sering menjadi *predictor* utama tindakan kesehatan seperti berhenti merokok, berolahraga, atau mengikuti pengobatan (Montano & Kasprzyk, 2015). Sebagai contoh, penelitian oleh Godin & Kok (1996) menunjukkan bahwa TPB dapat secara efektif memprediksi perilaku yang berkaitan dengan pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. TPB merupakan teori yang menjelaskan bahwa orang membuat keputusan untuk melakukan suatu perilaku, atau sebaliknya tidak melakukan suatu perilaku, ditentukan oleh intensi atau niat, dan intensi tersebut dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kendali perilaku (Ajzen, 1991). Teori ini lahir dari bidang psikologi dan mengasumsikan bahwa orang bertindak secara rasional serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka sebelum memutuskan untuk bertindak (Fishbein & Ajzen, 1975).

Teori ini menyatakan bahwa sikap terhadap suatu perilaku memengaruhi intensi atau niat seseorang untuk bertindak, dan selanjutnya intensi atau niat tersebut menjadi faktor penentu apakah perilaku tersebut benar-benar dilakukan (Ajzen & Fishbein, 1980). Norma subjektif, yang merupakan tekanan sosial untuk melakukan sesuatu yang dirasakan seseorang dari orang lain yang dianggap penting (keluarga, teman, kolega), juga berpengaruh terhadap intensi dan perilaku (Ajzen, 1991). Persepsi Kendali perilaku, yang merupakan peluang, keterampilan, dan sumber daya yang dirasakan akan dibutuhkan untuk melakukan suatu perilaku, dapat memengaruhi secara langsung perilaku, atau secara tidak langsung melalui intensi atau niat (Ajzen, 1991). Dimasukkannya persepsi kendali perilaku sebagai salah satu faktor, membuat TPB mencakup faktor-faktor di luar motivasi seperti faktor eksternal di luar kendali seseorang yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan sesuatu meskipun sudah memiliki niat.

Melalui pendekatan multidisiplin dan interdisiplin, TPB terus berkembang dan digunakan dalam berbagai konteks, menjadikannya teori yang sangat relevan dalam studi perilaku manusia, termasuk disiplin ilmu komunikasi (Guan et al., 2016). Berry (2006) menjelaskan bahwa TPB adalah salah satu model perilaku kesehatan yang banyak digunakan karena kemampuannya yang komprehensif dalam menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia. Dalam komunikasi kesehatan, TPB sangat relevan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi niat dan perilaku kesehatan individu. TPB menawarkan pendekatan yang holistik dengan mengintegrasikan faktor internal (seperti sikap dan kontrol perilaku) serta eksternal (seperti norma sosial). Model ini memungkinkan identifikasi faktor kunci yang dapat menjadi target dalam intervensi kesehatan. TPB dapat diterapkan untuk berbagai jenis perilaku kesehatan, mulai dari pencegahan penyakit (seperti penggunaan alat kontrasepsi) hingga promosi kesehatan (seperti olahraga dan pola makan sehat). Dalam komunikasi kesehatan, TPB sangat

relevan karena dapat membantu mengembangkan pesan yang efektif untuk memengaruhi perilaku target.

Evolusi penerapan TPB yang sebelumnya lebih sering digunakan sebagai kerangka teoritis untuk memahami dan memprediksi perilaku manusia, kini mulai dikembangkan untuk merancang intervensi praktis guna mengubah perilaku (Ajzen & Schmidt, 2020). Menurut (Ajzen & Schmidt, 2020), TPB menawarkan cara untuk memengaruhi keyakinan dasar yang menjadi landasan niat dan perilaku, melalui intervensi yang dirancang secara strategis untuk meningkatkan motivasi dan memberikan kemampuan kepada individu untuk bertindak sesuai dengan niat mereka. Misalnya, kampanye kesehatan yang bertujuan mengurangi perilaku merokok sering menggunakan elemen TPB untuk memengaruhi niat dan tindakan masyarakat (Conner & Sparks, 2015). Intervensi berbasis TPB dalam komunikasi kesehatan di antaranya bertujuan untuk meningkatkan motivasi melalui pesan persuasif yang dirancang untuk mengubah keyakinan tentang manfaat dan risiko suatu perilaku kesehatan. Kemudian juga dapat bertujuan untuk memfasilitasi pelaksanaan niat dengan memberikan sumber daya atau solusi praktis untuk mengatasi hambatan (Norman et al., 2018). Kemampuan TPB dalam menyediakan kerangka kerja yang terstruktur dengan variabel yang tidak hanya mencakup sikap individu, namun juga pengaruh sosial dan kontrol internal terhadap perilaku, untuk kemudian bisa dipengaruhi melalui intervensi komunikasi, membuat penelitian ini memilih TPB dibandingkan teori perilaku yang lain seperti *Health Belief Model* atau *Social Cognitive Theory*.

TPB sering digunakan sebagai kerangka kerja dalam merancang strategi komunikasi persuasif. Perloff (2023) menekankan bahwa komunikasi persuasif memainkan peran penting dalam mempengaruhi ketiga elemen dalam TPB karena tujuannya adalah untuk memengaruhi niat dan perilaku individu. Duthie et al. (2024) menjelaskan bahwa TPB dapat berguna dalam komunikasi kesehatan mental yang menargetkan perilaku *help-seeking* dengan menyarankan adanya hubungan kausal, di mana pesan dari kampanye bisa secara langsung memengaruhi kepercayaan (*beliefs*) pada rangkaian awal. Perubahan pada kepercayaan selanjutnya akan membuat mencari pertolongan terasa mudah dilakukan, menjadi norma secara sosial, sehingga akhirnya bisa memengaruhi persepsi kontrol perilaku, norma subjektif, dan sikap terhadap perilaku *help-seeking*. Konsekuensinya, perubahan ini dapat mengarah pada intensi yang lebih positif untuk mencari pertolongan dan akhirnya meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengakses perawatan kesehatan mental.

Meskipun banyak studi telah menerapkan TPB dalam bidang kesehatan, kajian sistematis tentang implikasinya dalam strategi komunikasi kesehatan mental masih sangat terbatas. Berbagai penelitian yang menggunakan TPB untuk meneliti perilaku *help-seeking* dalam isu kesehatan mental menyatakan kesimpulan dan implikasi praktis dari hasil penelitiannya adalah untuk mendesain strategi komunikasi kesehatan mental yang tepat (Daudi et al., 2023; Lee & Shin, 2022; Tomczyk et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TPB dalam meneliti isu kesehatan mental terkait perilaku *help-seeking* dapat menghasilkan rekomendasi strategi komunikasi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti untuk meningkatkan perilaku *help-seeking*.

Peneliti terdahulu telah melakukan revid literatur dan sintesis untuk melihat efektivitas berbagai bentuk intervensi (termasuk komunikasi kesehatan mental) dalam meningkatkan perilaku *help-seeking* terkait isu kesehatan mental (Bu et al., 2020; Duthie

et al., 2024; Goodwin & Behan, 2023; Xu et al., 2018). Akan tetapi, hingga saat ini belum ada penelitian *literature review* yang secara spesifik mereviu bagaimana TPB digunakan dalam penelitian-penelitian tentang perilaku *help-seeking* terkait isu kesehatan mental dan apa implikasi praktisnya untuk menyusun strategi komunikasi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab: (1) Bagaimana TPB digunakan dalam penelitian-penelitian tentang perilaku *help-seeking* terkait isu kesehatan mental dan faktor apa saja yang paling dominan dari TPB dalam memengaruhi perilaku *help-seeking*? (2) Bagaimana TPB dapat diterapkan dalam strategi komunikasi kesehatan mental.

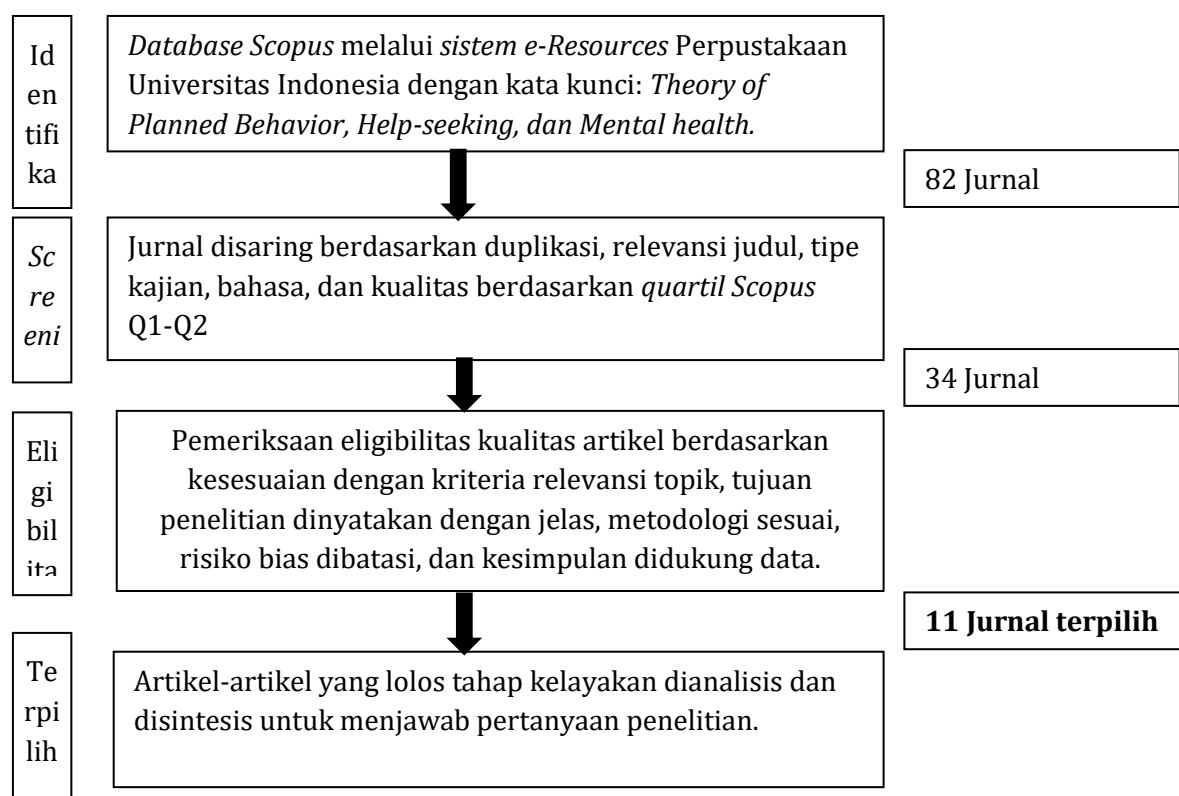
Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review* (SLR) atau tinjauan literatur sistematis dengan mengadopsi pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Adopsi pedoman PRISMA bertujuan untuk memastikan proses tinjauan literatur dilakukan secara eksplisit, transparan, jelas, dan dapat direproduksi (Collins & Fauser, 2005; Moher et al., 2009). Tinjauan sistematis yang menggunakan metode eksplisit dalam pencarian, penilaian kritis, dan sintesis literatur yang tersedia pada topik tertentu diyakini lebih mudah memenuhi tujuan reviu literatur (Collins & Fauser, 2005).

Penelitian ini menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang spesifik untuk menjamin artikel yang direviu relevan dan berkualitas tinggi. Dari sisi jenis publikasi, kriteria artikel harus merupakan hasil penelitian primer atau sekunder yang telah melalui proses *peer-review*. Dari sisi tahun publikasi, artikel diterbitkan dalam rentang waktu 2010 hingga 2024 untuk melihat perkembangan dalam 15 tahun terakhir. Dari sisi bahasa, artikel harus menggunakan bahasa Inggris untuk memastikan artikel mencapai audiens yang luas. Dari sisi relevansi topik, artikel harus menggunakan *Theory of Planned Behavior* (TPB) sebagai landasan teori, meneliti tentang perilaku mencari pertolongan (*help-seeking*) terkait isu kesehatan mental, dan hasil penelitiannya memiliki implikasi dalam merancang upaya strategi komunikasi kesehatan mental. Sementara untuk artikel yang dikecualikan (eksklusi) adalah artikel yang berbentuk opini, editorial, ringkasan konferensi (*proceedings*), serta artikel yang tidak melalui proses *peer-review*.

Dalam strategi pencarian literatur, peneliti menggunakan database *Scopus* untuk memastikan artikel memiliki reputasi yang memadai. Akses ke database *Scopus* dilakukan melalui sistem *e-Resources* Perpustakaan Universitas Indonesia. Sesuai dengan kriteria relevansi topik yang telah ditetapkan, pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci (*search string*) yang relevan dan dihubungkan dengan logika Boolean (*Boolean logic*). Penggunaan logika *Boolean* (seperti *AND*, *OR*, *NOT*) memungkinkan pencarian yang komprehensif dan terfokus pada topik penelitian (Gough et al., 2017). Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Theory of Planned Behavior" AND "Help-seeking" AND "Mental health".

Gambar 1. Bagan Proses PRISMA



Sumber: Diadaptasi dari Moher et al. (2009), data diolah peneliti

Sebagaimana ditunjukkan Gambar 1, pada tahap awal, peneliti mencari artikel ilmiah menggunakan *database Scopus* melalui sistem *e-Resources* Perpustakaan Universitas Indonesia pada Bulan Desember 2024 dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang telah dijelaskan sebelumnya. Dari pencarian tahap awal ini, ditemukan 82 artikel yang memenuhi kriteria.

Tahap kedua adalah proses penyaringan terhadap artikel-artikel yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya. Artikel-artikel disaring berdasarkan relevansi judul, tipe kajian, literatur berbahasa Inggris, duplikasi, tahun publikasi, dan pembatasan kualitas artikel pada kuartil 1 dan 2 (Scopus Q1-Q2). Hasil penyaringan pada tahap ini didapatkan 34 artikel yang lolos ke tahap selanjutnya.

Pada tahap ketiga, artikel-artikel yang lolos penyaringan dibaca secara lengkap untuk memastikan kelayakannya. Pada tahap ini kualitas artikel dinilai melalui *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP) untuk menilai kualitas metodologi dan risiko bias dari setiap artikel yang terpilih. CASP adalah alat yang direkomendasikan untuk penilaian kritis dalam *systematic review* (Long et al., 2020). Beberapa aspek yang dilihat antara lain apakah artikel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, tujuan penelitian dinyatakan dengan jelas, metodologi penelitian sesuai, risiko bias dibatasi, dan kesimpulan didukung oleh data. Dari tahap ini ditemukan sebelas artikel yang dianggap memenuhi kriteria (lihat Tabel 1).

Pada tahap akhir, artikel-artikel yang dianggap sesuai kriteria digunakan dalam analisis data. Analisis menggunakan *narrative synthesis* karena artikel-artikel yang dianalisis memiliki variasi desain penelitian serta implikasi yang beragam terhadap

komunikasi kesehatan mental (Popay et al., 2006). *Narrative synthesis* melibatkan pendekatan tekstual untuk merangkum dan menjelaskan temuan dari berbagai studi. Langkah-langkah sintesis yang dilakukan meliputi: (i) pengembangan model teoritis awal dengan memahami komponen-komponen utama TPB sebagai kerangka analisis; (ii) pengelompokan dan penataan (*grouping and tabulation*) studi berdasarkan karakteristik kunci (seperti jenis populasi, konteks masalah kesehatan mental, tahun, dan temuan utama); (iii) sintesis hubungan antar studi untuk menjelaskan temuan dari masing-masing studi dan mengidentifikasi pola hubungan atau perbedaan antar temuan terkait variabel TPB (sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dipersepsikan), niat *help-seeking*, dan implikasi terhadap komunikasi kesehatan mental; dan (iv) merefleksikan proses sintesis dan dampaknya terhadap kesimpulan. Hasil sintesis digunakan untuk memahami perkembangan TPB dalam penelitian terkait perilaku *help-seeking* serta mengidentifikasi variabel kunci dari TPB yang berpengaruh terhadap perilaku *help-seeking* dan implikasinya dalam merancang strategi komunikasi kesehatan mental.

Tabel 1. Daftar Jurnal Terpilih

No.	Judul Jurnal	Jurnal Penerbit	Tahun Terbit	Nama Penulis
1.	<i>Evaluation of an Online Campaign for Promoting Help-Seeking Attitudes for Depression Using a Facebook Advertisement: An Online Randomized Controlled Experiment</i>	JMIR Mental Health	2015	Alison Hui, Paul Wai-Ching Wong, dan King-Wa Fu
2.	<i>Integrating Risk Perception Attitude Framework and the Theory of Planned Behavior to Predict Mental Health Promotion Behaviors among Young Adults</i>	Health Communication Routledge	2019	Jingyuan Shi dan Hye Kyung Kim
3.	<i>Mental Health Conditions in Young Asian Adults and Motivation to Seek Counseling: A Cross-Country Study</i>	Asia Pacific Journal of Public Health	2020	Jingyuan Shi, Hye Kyung Kim, Youzhen Su, dan Hanxiao Kong
4.	<i>The Use of Theory-Based Formative Research to Design Suicide Prevention Messaging for U.S. Veterans in Midlife</i>	Health Education & Behavior	2018	Elizabeth Karras, Cara M. Stokes, Sara C. Warfield, Heather Elder, Brady Stephens, dan Robert M. Bossarte.
5.	<i>Investigating College Students' Intentions to Seek Online Counseling Services</i>	Communication Studies	2020	Xiaojing (Romy) Wang, Nick Joyce, dan

Journal Homepage : <http://jurnalilmukomunikasi.uho.ac.id/index.php/journal/index>
DOI : <http://dx.doi.org/10.52423/jikuho.v10i4.1763>

No.	Judul Jurnal	Jurnal Penerbit	Tahun Terbit	Nama Penulis
				Kang Namkoong
6.	<i>The Complexities of Mental Health Help Seeking Among Latinx College Students: Qualitative Inquiry Using the Theory of Planned Behavior</i>	Hispanic Journal of Behavioral Sciences	2023	Sarah A. Geegan, Kimberly A. Parker, Samantha N. Pfeiffer, Daniela Rodriguez, dan Adam Tristan.
7.	<i>Ready, Willing and Able? An Investigation of the Theory of Planned Behaviour in Help-Seeking for a Community Sample with Current Untreated Depressive Symptoms</i>	Prevention Science	2020	S. Tomczyk, G. Schomerus, S. Stolzenburg, H. Muehlan, & S. Schmidt
8.	<i>Predictors of Psychological Help Seeking Intentions among University Students in Tanzania</i>	International Journal for the Advancement of Counselling, Springer Link	2023	Emmanuel Daudi, Suitbert Emil Lyakurwa, dan Jaquiline Amani
9.	<i>The Theory of Planned Behavior as it predicts potential intention to seek mental health services for depression among college students</i>	Journal of American College Health, Taylor and Francis	2016	Lisa M. Bohon, Kelly A. Cotter, Richard L. Kravitz, Philip C. Cello Jr., dan Erik Fernandez y Garcia
10.	<i>Using the Theory of Planned Behavior to Predict Korean College Students' Help-Seeking Intention</i>	Journal of Behavioral Health Services & Research	2022	Ji-Yeon Lee & Yun-Jeong Shin
11.	<i>Help-Seeking Intentions and Behaviors among Mainland Chinese College Students: Integrating the Theory of Planned Behavior and Behavioral Model of Health Services Use</i>	International Journal for the Advancement of Counselling	2017	Wenjing Li, Linley A. Denson, & Diana S. Dorstyn

Sumber: Data diolah peneliti

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Data Literatur

Sebelas artikel yang terpilih diterbitkan dalam rentang waktu 2015 sampai 2023. Dilihat dari tahun terbitnya artikel tersebut, terjadi peningkatan signifikan pada tahun

Journal Homepage : <http://jurnalilmukomunikasi.uho.ac.id/index.php/journal/index>
DOI : <http://dx.doi.org/10.52423/jikuho.v10i4.1763>

2020 sebanyak total empat artikel, sedangkan sejak 2015 hingga 2019 hanya satu artikel setiap tahun. Meskipun tidak ada artikel yang terbit pada tahun 2021 dan 2022, pada tahun 2023 terdapat dua artikel yang terbit. Data ini menunjukkan ketertarikan peneliti dalam usaha untuk mencari cara meningkatkan perilaku *help-seeking* pada individu dengan isu kesehatan mental menggunakan TPB mulai tinggi dalam sepuluh tahun terakhir.

Mayoritas penelitian dilakukan di Asia (45,4%) antara lain di Singapura, Hongkong, Korea Selatan, dan Cina. Selanjutnya diikuti oleh Amerika Serikat (36,3%), lalu Eropa (Jerman) dan Afrika (Tanzania) masing-masing 9,1%. Lokasi penelitian dari data literatur yang direviu cukup tersebar di berbagai benua membuat unsur budaya dan karakteristik masyarakat dapat diamati pengaruhnya terhadap faktor-faktor yang memengaruhi intensi dan perilaku dalam TPB.

Dari segi populasi subjek penelitian, mayoritas penelitian mengkaji populasi mahasiswa (72,7%), diikuti oleh orang dewasa umum di atas 18 tahun (18,1%), dan paling sedikit mengkaji veteran usia 44-65 tahun (9,2%). Dari seluruh artikel tersebut, hanya satu penelitian (9,2%) yang secara spesifik menargetkan responden dengan kondisi isu kesehatan mental, sedangkan mayoritas penelitian lainnya (90,8%) memasukkan seluruh responden baik yang memiliki maupun tidak memiliki isu kesehatan mental.

Dari sisi metode yang digunakan, mayoritas artikel menggunakan metode survei (72,7%), baik survei *online* maupun lewat telepon. Mayoritas desain survei yang digunakan adalah *cross-sectional*. Sementara sisanya menggunakan eksperimen *online* (9,1%), campuran survei dan wawancara (9,1%) dan satu penelitian menggunakan wawancara mendalam (9,1%).

Dari seluruh artikel yang direviu, sebagian (54,54%) menggunakan model tradisional atau model asli TPB untuk mengeksplor perilaku *help-seeking* terkait isu kesehatan mental. Dalam artikel-artikel tersebut, hanya variabel asli TPB yang dimasukkan ke dalam model penelitian, antara lain sikap, norma subjektif, persepsi kendali perilaku, intensi/niat, dan perilaku mencari pertolongan. Mayoritas artikel yang direviu hanya meneliti sampai niat, hanya satu artikel yang meneliti sampai perilaku aktual *help-seeking*.

Sebagian lain artikel yang direviu (45,45%) menggunakan model *extended* TPB. Model penelitian yang dibangun tidak hanya menggunakan variabel asli TPB, namun menambahkan variabel lain, baik sebagai *predictor* maupun sebagai moderator, untuk mengidentifikasi lebih jauh berbagai variabel lain terkait perilaku mencari pertolongan dalam isu kesehatan mental yang relevan dengan populasi yang diteliti. Shi & Kim (2020) menambahkan *risk perception attitude* sebagai *predictor*, Shi et al., (2020) menambahkan *self-efficacy*, Wang et al. (2020) menambahkan stigma diri dan kompetensi komunikasi sebagai variabel moderator, Lee & Shin (2022) menambahkan variabel *general mental health condition* dan *knowledge about services* sebagai *predictor*, sementara Li et al. (2017) mengombinasikan Andersen's Behavioral Model dengan model tradisional TPB.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa TPB berasal dari disiplin psikologi, kemudian berkembang digunakan pada berbagai multidisiplin. Artikel yang terpilih untuk direviu dalam penelitian ini mayoritas berasal dari disiplin ilmu komunikasi kesehatan, kemudian diikuti oleh psikologi, kesehatan masyarakat, kesehatan dan ilmu sosial, serta psikologi pendidikan dan konseling. Secara keseluruhan, ringkasan karakteristik literatur yang dianalisis tersaji dalam Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Karakteristik Literatur

Karakteristik	Distribusi Temuan (N=11)	Catatan Khusus
Tahun Publikasi	2015 – 2023	Menunjukkan ketertarikan peneliti mulai tinggi dalam 10 tahun terakhir
Cakupan Geografis	45,4% Asia (Singapura, Hong Kong, Korea Selatan, Cina); 36,3% Amerika Serikat; 9,1% Eropa (Jerman); 9,1% Afrika (Tanzania).	Menunjukkan validitas TPB lintas budaya, terutama di konteks kolektifis Asia.
Populasi Dominan	72,7% mahasiswa (<i>university/college students</i>); 18,1% dewasa umum; 9,2% veteran.	Mencerminkan fokus penelitian pada kelompok usia transisional yang berisiko tinggi.
Metode Penelitian	72,7% Kuantitatif (Survei <i>cross-sectional</i>); 9,1% Kualitatif; 9,1% eksperimen; 9,1% <i>mixed method</i> .	Desain kuantitatif dominan menggunakan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM) untuk menguji hubungan antar-konstruk TPB.
Variabel Model	54,5% Model Tradisional TPB; 45,5% Model <i>Extended</i> TPB.	Variabel eksternal yang ditambahkan meliputi stigma diri, kompetensi komunikasi, kondisi kesehatan mental umum, dan integrasi dengan model lain.

Sumber: Data diolah peneliti

Faktor-Faktor dalam TPB yang Memengaruhi Intensi dan Perilaku Help-seeking

Dari seluruh artikel yang direviu, sembilan penelitian berhasil mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memprediksi perilaku *help-seeking* terkait isu kesehatan mental. Tetapi, mayoritas faktor yang berhasil diidentifikasi hanya memprediksi intensi, hanya satu penelitian yang meneliti sampai ke perilaku aktual mencari pertolongan. Ringkasan faktor-faktor yang memengaruhi intensi dalam berbagai penelitian tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman faktor dalam TPB yang berpengaruh ke intensi *help-seeking*

Penulis (Tahun)	Sikap	Norma Subjektif	Persepsi Kendali Perilaku
Shi & Kim (2019)	v	v	_*
Shi et al. (2020)	v	v	_*
Karras et al. (2018)	v	v	v
Wang et al. (2020)	v	v	v
Tomczyk et al. (2020)	v	v	v
Daudi et al. (2023)	v	v	v
Bohon et al. (2016)	v	x	v
Lee & Shin (2022)	v	v	v

Penulis (Tahun)	Sikap	Norma Subjektif	Persepsi Kendali Perilaku
Wenjing Li, et al. (2017)	v	v	x

*model penelitian tidak memasukkan variabel persepsi kendali perilaku

Sumber: Data diolah peneliti

Pengaruh Sikap (*Attitude*)

Sikap (evaluasi positif terhadap *help-seeking*) adalah prediktor yang paling universal dan seringkali terkuat dari niat mencari bantuan (100% dari studi yang menguji). Mayoritas penelitian menemukan bahwa sikap individu atas perilaku mencari pertolongan terkait isu kesehatan mental mempengaruhi secara signifikan niat untuk mencari pertolongan. Sikap menjadi *predictor* paling kuat pada penelitian yang menggunakan populasi subjek penelitian mahasiswa (Daudi et al., 2023; Shi & Kim, 2020), sedangkan penelitian pada veteran di Amerika Serikat menemukan faktor sikap memang berpengaruh tapi bukan yang paling dominan (Karras et al., 2018). Sikap yang positif terhadap layanan profesional—seperti keyakinan bahwa layanan tersebut efektif, bermanfaat, dan memungkinkan pemulihan—meningkatkan kemungkinan niat terbentuk. Namun, beberapa temuan menunjukkan nuansa yang penting. Studi Hui et al. (2015) menunjukkan intervensi kampanye daring (Facebook Ad) dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi dampaknya pada perubahan sikap mencari bantuan seringkali minimal. Selain itu, studi Geegan et al. (2023) menunjukkan mahasiswa Latinx di AS mempersepsikan sumber daya kesehatan mental kampus "kurang bernilai" bagi mereka, yang secara efektif menjadi hambatan terbentuknya sikap positif.

Peran Norma Subjektif (*Subjective Norms*)

Norma subjektif (tekanan sosial yang dirasakan dari orang-orang yang dianggap penting) terbukti menjadi prediktor niat yang signifikan dalam 88.8% dari studi yang mengujinya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa norma subjektif berpengaruh lebih besar pada populasi subjek penelitian dari negara-negara Asia (Lee & Shin, 2022; Li et al., 2017; Shi et al., 2020; Shi & Kim, 2020) dibandingkan penelitian di negara Amerika Serikat (Bohon et al., 2016). Norma subjektif yang diteliti dalam penelitian-penelitian di Asia menekankan bahwa masih kuatnya stigma negatif di lingkungan keluarga dan teman-teman tentang isu kesehatan mental dan perilaku *help-seeking* seperti konseling. Bentuk norma subjektif terhadap intensi *help-seeking* dalam penelitian Geegan et al. (2023) membahas tentang norma subjektif dalam budaya Latin, menyebutkan bahwa komunitas mereka menghindari diskusi tentang kesehatan mental dan pencarian bantuan. Dalam konteks lainnya, penelitian Wang et al. (2020) meneliti tentang niat terhadap perilaku mencari pertolongan dihadapkan pada dua pilihan antara konseling tatap muka dan secara daring. Pada penelitian Wang et al. (2020), norma subjektif yang dimaksud berkaitan dengan sifat anonim lingkungan daring yang dianggap kurang terikat dengan norma-norma sosial sehingga diasumsikan memengaruhi terhadap pilihan jenis konseling tatap muka atau secara daring.

Pengaruh Persepsi Kontrol Perilaku (*Perceived Behavioral Control*)

Persepsi kontrol perilaku (keyakinan akan kemudahan dan kemampuan/kemandirian untuk melakukan perilaku) menjadi *predictor* yang berpengaruh pada 62,5% studi yang mengujinya. Dari beberapa studi tersebut (Bohon et al., 2016; Daudi et al., 2023; Geegan et al., 2023; Lee & Shin, 2022; Wang et al., 2020), hanya pada penelitian Karras et al. (2018) faktor persepsi kontrol perilaku menjadi

faktor paling dominan terhadap intensi. Persepsi kontrol perilaku sangat penting dalam situasi di mana hambatan logistik terlihat tinggi. Bagi veteran AS, persepsi kontrol perilaku adalah prediktor terkuat dari niat mencari bantuan. Pesan yang berfokus pada penghilangan hambatan logistik (kemudahan akses dan ketersediaan) sangat penting untuk populasi ini (Karras et al., 2018). Sementara itu, studi tentang konseling daring menemukan bahwa Persepsi kontrol perilaku menjadi prediktor niat yang lebih lemah dibandingkan sikap dan norma subjektif, menyiratkan bahwa di lingkungan virtual, keputusan lebih didasarkan pada kemauan (*willingness*) daripada kemampuan (*ability*) (Wang et al., 2020).

Pengaruh Intensi/Niat (*Intentions*)

Intensi terbukti menjadi *predictor* kuat dari perilaku aktual mencari pertolongan terkait isu kesehatan mental. Tetapi, penelitian yang mendukung hal ini masih sedikit, hanya satu penelitian dalam revidi ini yang berhasil menguji sampai ke perilaku aktual *help-seeking* yaitu penelitian yang dilakukan Tomczyk et al. (2020) di Jerman.

Penerapan TPB dalam Strategi Komunikasi Kesehatan Mental

Berbagai penelitian yang direviu telah menghasilkan temuan-temuan dari kerangka teori TPB dengan implikasi dapat digunakan untuk merancang strategi komunikasi kesehatan mental yang dapat berpotensi meningkatkan perilaku mencari pertolongan terkait isu kesehatan mental.

Dari berbagai implikasi praktis yang disampaikan, terdapat saran strategi komunikasi kesehatan mental yang berbeda antara mahasiswa dengan veteran. Khusus untuk veteran, penelitian Karras et al. (2018) menyatakan pesan komunikasi harus berfokus pada cara menghilangkan persepsi tentang hambatan, seperti menunjukkan langkah-langkah konkret untuk mendapatkan bantuan, lokasi layanan, dan kemudahan akses. Hal ini dengan mempertimbangkan persepsi kendali perilaku merupakan *predictor* terkuat untuk intensi *help-seeking*. Norma subjektif juga merupakan faktor pendorong intensi *help-seeking*, sehingga penting juga menyusun strategi komunikasi yang dapat menciptakan iklim sosial yang mendukung dan memandang pencarian bantuan untuk isu kesehatan mental adalah hal yang umum dan dapat diterima. Adanya stereotip bahwa orang dengan isu kesehatan mental adalah orang yang berbahaya juga menurunkan niat veteran untuk mencari pertolongan, sehingga diperlukan kampanye untuk mengurangi stigma dengan meningkatkan pemahaman masyarakat bahwa isu kesehatan mental adalah isu yang umum terjadi dan bisa ditangani secara profesional untuk membantu individu kembali menjalani kehidupan normal. Fokus komunikasi pada bukti-bukti perawatan bisa efektif dan pemulihan mungkin terjadi juga disarankan untuk menghasilkan sikap positif terhadap perilaku *help-seeking*.

Untuk populasi subjek penelitian yang menargetkan mahasiswa, terdapat variasi implikasi hasil penelitian untuk komunikasi kesehatan mental tergantung konteks penelitian. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Singapura dan Hongkong (Shi et al., 2020; Shi & Kim, 2020) menyampaikan bahwa strategi komunikasi perlu difokuskan untuk mengurangi stigma terhadap aktivitas konseling. Hal ini dengan mempertimbangkan norma subjektif yang cukup berperan sebagai penentu intensi *help-seeking*. Fokus pada edukasi dan mengajak keterlibatan langsung terkait manfaat dari konseling juga dapat meningkatkan sikap positif dan kepercayaan diri mahasiswa tentang aktivitas konseling. Tidak jauh berbeda, penelitian yang juga meneliti mahasiswa di Asia antara lain Korea Selatan dan Cina (Lee & Shin, 2022; Li et al., 2017) juga menyampaikan implikasi hasil penelitiannya menekankan pada pentingnya

kampanye dan edukasi untuk mengurangi stigma di masyarakat tentang isu kesehatan mental dan perilaku mencari pertolongan. Penelitian ini juga menekankan perlunya penyampaian informasi tentang kemudahan aksesibilitas layanan kesehatan mental yang dapat meningkatkan persepsi kendali perilaku mahasiswa.

Sementara itu, penelitian terhadap mahasiswa yang dilakukan di Amerika Serikat (Bohon et al., 2016; Geegan et al., 2023; Wang et al., 2020) menghasilkan implikasi untuk komunikasi kesehatan mental yaitu intervensi menggunakan strategi komunikasi perlu mengutamakan menysasar perubahan sikap dan persepsi kendali perilaku mahasiswa. Hal ini bisa dilakukan dengan meningkatkan kesadaran tentang isu kesehatan mental melalui kampanye. Promosi jenis fasilitas kesehatan mental yang disediakan perlu mempertimbangkan kompetensi komunikasi, stigma diri, dan stigma dari orang lain karena akan membedakan sikap mahasiswa terhadap jenis konseling yang tersedia, seperti konseling langsung tatap muka atau termediasi secara *online*, atau hanya secara tertulis melalui teks. Pendekatan komunikasi berbeda perlu dilakukan untuk komunitas minoritas seperti komunitas mahasiswa Amerika latin (Geegan et al., 2023). Perlu intervensi yang disesuaikan dengan konteks budaya agar pesan menjadi relevan dengan mahasiswa yang ditargetkan, penggunaan bahasa Spanyol serta menyediakan tenaga profesional dari budaya yang sama juga perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan persepsi kendali perilaku mahasiswa.

Salah satu temuan dalam studi literatur ini yang menarik adalah semakin banyaknya penelitian terkait pencarian informasi tentang bantuan psikologis untuk kesehatan mental dalam 10 tahun terakhir. Selama dekade terakhir, penelitian tentang kesehatan mental telah mengalami kemajuan signifikan, terutama dalam menjawab tantangan global yang sejalan dengan SDGs, khususnya tujuan ke-3 (*Good Health and Well-being*). Literatur yang direviu dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan multidisiplin, intervensi berbasis komunitas, dan teknologi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran, aksesibilitas, dan efektivitas intervensi kesehatan mental di berbagai populasi. hasil studi literatur ini menunjukkan bagaimana TPB merupakan landasan teori yang solid, tidak hanya untuk memprediksi perilaku *help-seeking*, namun juga dalam merancang intervensi berbasis komunikasi kesehatan mental.

Temuan dari hasil studi literatur ini – yang mengidentifikasi sikap dan norma subjektif sebagai prediktor utama niat *help-seeking* – sejalan dengan temuan dari reviu literatur yang lebih luas (Adams et al., 2022). *Scoping review* yang dilakukan Adams et al. (2022) tentang TPB dalam konteks *help-seeking* kesehatan mental pada orang dewasa, yang mencakup 39 studi, juga menemukan bahwa sikap adalah prediktor dari *intentions* yang paling sering signifikan, diikuti oleh persepsi kendali perilaku dan norma subjektif. Konvergensi hasil ini memperkuat validitas TPB dalam domain kesehatan mental dan komunikasi. Konsistensi sikap sebagai prediktor terkuat (Bohon et al., 2016) menegaskan pentingnya mengubah evaluasi individu terhadap manfaat dan efektivitas layanan kesehatan mental, bukan hanya pengetahuan (literasi). Sementara itu, dominasi norma subjektif di Asia (Shi et al., 2020) menyoroti sensitivitas TPB terhadap konteks sosial-budaya. Dalam budaya kolektivistis, niat lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal (pandangan orang lain) daripada motivasi internal.

Salah satu temuan dari studi literatur ini adalah adanya kesenjangan penelitian yang signifikan dalam menguji jalur dari niat (*intentions*) ke perilaku aktual *help-seeking*. Dari 11 artikel yang dianalisis, hanya satu yang secara prospektif mengukur hingga

perilaku aktual (Tomczyk et al., 2020), dan mengonfirmasi bahwa niat memprediksi perilaku, meskipun dengan kekuatan yang lebih lemah. Keterbatasan ini diakui secara luas dalam literatur global. Tinjauan (Adams et al., 2022) juga melaporkan bahwa hanya 8 dari 39 studi (20.5%) yang menguji intensi terhadap perilaku aktual. Ini menunjukkan bahwa meskipun TPB sangat efektif untuk memprediksi niat, ada kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor non-motivasi yang memediasi kesenjangan antara niat yang tinggi dan perilaku *help-seeking* yang rendah. Beberapa faktor non-motivasi ini mungkin mencakup adanya hambatan sistemik seperti lamanya masa tunggu, kendala biaya, atau kurangnya ketersediaan spesialis, yang secara struktural menghalangi individu bertindak meskipun mereka memiliki niat yang kuat. Selain itu, meskipun tidak selalu diuji sebagai bagian dari TPB tradisional, stigma diri dapat berfungsi sebagai moderator penting antara niat dan perilaku, mencegah seseorang menindaklanjuti niat menjadi perilaku aktual.

Kesenjangan lain yang ditemukan adalah adanya keterbatasan secara umum pada jurnal yang dibahas karena hanya mencakup populasi di wilayah tertentu dengan latar belakang budaya dan sosial yang spesifik. Hal ini menyulitkan generalisasi hasil ke konteks budaya yang berbeda. Studi dengan TPB jika digabungkan dengan komunikasi kesehatan mental sering tidak mempertimbangkan perbedaan norma budaya dalam memandang kesehatan mental, sehingga hasilnya mungkin tidak berlaku untuk masyarakat dengan sistem kepercayaan yang berbeda.

Temuan terkait TPB dalam studi literatur ini, yang membedah peran spesifik sikap, norma subjektif, dan persepsi kendali perilaku, memberikan implikasi yang kuat bagi praktisi komunikasi dalam merancang komunikasi kesehatan mental yang lebih terstruktur dan hemat biaya. Literatur menunjukkan bahwa media memiliki potensi positif untuk memengaruhi *help-seeking*, terutama melalui platform digital (Goodwin & Behan, 2023). Kampanye digital terstruktur, yang dirancang berdasarkan TPB, terbukti dapat menjadi mekanisme yang layak (Hui et al., 2015), dan meta-analisis mengonfirmasi bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan *help-seeking* (termasuk intervensi berbasis web) dapat efektif (Xu et al., 2018). Dari sisi pesan, komunikasi kesehatan mental harus disesuaikan dengan target yang disasar. Studi pada populasi veteran (Karras et al., 2018) menekankan perlunya pesan berbasis persepsi kendali perilaku (fokus pada kemudahan akses), sementara penelitian khusus pada pria (Duthie et al., 2024) menunjukkan bahwa kampanye media massa dapat secara positif memengaruhi niat *help-seeking* mereka, dengan menggunakan pesan yang mengatasi norma terkait maskulinitas (Xu et al., 2018).

Hasil review yang menunjukkan sikap sebagai prediktor paling stabil, menjadi petunjuk bahwa strategi komunikasi kesehatan mental harus berfokus pada peningkatan nilai layanan kesehatan mental (Bu et al., 2020). Literasi kesehatan mental merupakan fondasi dari sikap. Strategi komunikasi kesehatan mental harus dapat meningkatkan literasi kesehatan mental yang akan melahirkan sikap positif. Literasi kesehatan mental dapat mengurangi stigma (Bu et al., 2020) yang merupakan akar dari sikap negatif. Selain itu, pesan yang disampaikan harus menonjolkan manfaat fungsional dan emosional dari perilaku *help-seeking* (Li et al., 2017), seperti narasi pemulihan yang otentik, untuk melawan persepsi bahwa layanan kesehatan mental "kurang bernilai" (Geegan et al., 2023).

Tingginya peran norma subjektif, terutama dalam konteks kolektivistis dan minoritas, mengharuskan adaptasi kultural yang mendalam dalam menyusun strategi

komunikasi kesehatan mental. Komunikasi harus secara eksplisit menayangkan pesan yang menunjukkan bahwa kelompok referensi yang dianggap penting (keluarga, teman sebaya) mendukung *help-seeking*. Strategi ini efektif dalam melawan tekanan sosial negatif dan menumbuhkan *descriptive norms* yang mendukung (Shi et al., 2020). Keterlibatan lingkungan sosial juga menjadi penting. Intervensi harus diarahkan untuk melibatkan dan mendidik lingkungan sosial terdekat (terutama keluarga) untuk mengatasi hambatan norma subjektif yang dilahirkan dari budaya (Geegan et al., 2023). Pesan yang ditujukan kepada keluarga dapat membantu mengubah norma di tingkat mikro.

Secara keseluruhan, hasil dari revidi ini menegaskan kembali validitas TPB dalam memprediksi niat *help-seeking* secara global, dan memberikan bukti tentang peran yang berbeda dari masing-masing konstruk di berbagai latar belakang budaya. Meskipun demikian, penelitian selanjutnya perlu diarahkan untuk fokus pada pengukuran perilaku *help-seeking* aktual. Ini dapat dilakukan melalui studi longitudinal atau prospektif yang fokus pada pengukuran perilaku nyata dan identifikasi moderator atau mediator yang menjelaskan mengapa niat yang tinggi tidak diterjemahkan menjadi tindakan (*intention-behavior gap*).

Penelitian selanjutnya juga perlu diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi multikomponen berbasis TPB. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi efektivitas intervensi komunikasi yang secara ketat dirancang berdasarkan TPB dan menargetkan ketiga konstruk secara simultan, bukan hanya satu (misalnya, literasi kesehatan mental yang hanya menargetkan sikap), untuk mengoptimalkan sumber daya kampanye (Xu et al., 2018).

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan efektivitas TPB sebagai kerangka kerja teoretis yang solid untuk memahami, memprediksi, dan merancang intervensi berbasis komunikasi guna meningkatkan niat *help-seeking* terkait isu kesehatan mental. Penelitian ini menemukan bahwa sikap positif terhadap layanan kesehatan mental merupakan prediktor paling konsisten dalam membentuk niat mencari pertolongan, diikuti oleh norma subjektif, terutama dalam konteks budaya kolektivistis di Asia, serta persepsi kendali perilaku yang berperan penting dalam populasi tertentu seperti veteran. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa TPB dapat diterapkan dalam merancang strategi komunikasi kesehatan mental dengan menargetkan perubahan sikap, mengurangi stigma, memperkuat norma sosial yang mendukung, serta menekankan kemudahan akses layanan.

Hasil penelitian ini berkontribusi dalam memperluas penerapan TPB pada ranah komunikasi kesehatan, khususnya kesehatan mental. Studi ini menunjukkan bahwa TPB tidak hanya berfungsi sebagai kerangka teoritis untuk memprediksi perilaku, melainkan juga sebagai landasan strategis dalam merancang intervensi berbasis komunikasi yang lebih tepat sasaran, baik di tingkat individu maupun komunitas. Dengan demikian, penelitian ini mempertegas relevansi TPB sebagai jembatan antara teori perilaku dan praktik komunikasi kesehatan.

Implikasi praktis dari kajian ini adalah perlunya panduan berbasis TPB bagi praktisi komunikasi kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan pengelola kampanye publik. Strategi komunikasi perlu disesuaikan dengan karakteristik populasi: fokus pada pengurangan stigma dan peningkatan sikap positif di kalangan mahasiswa, serta

penyediaan informasi konkret tentang akses layanan bagi kelompok dewasa atau veteran. Kampanye juga perlu melibatkan lingkungan sosial terdekat agar terbentuk norma positif yang mendukung perilaku *help-seeking*.

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pencarian literatur hanya dilakukan melalui *database Scopus* sehingga berpotensi melewatkan artikel dari sumber lain. Kedua, rentang tahun publikasi yang dibatasi 2010–2024 mungkin mengabaikan studi relevan di luar periode tersebut. Ketiga, literatur yang tersedia masih didominasi konteks global (Asia, Amerika, dan Eropa), sementara penelitian dari konteks lokal seperti Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memperluas basis data, rentang tahun publikasi, serta mengkaji penerapan TPB dalam strategi komunikasi kesehatan mental di konteks lokal untuk meningkatkan relevansi praktisnya.

Referensi

- Adams, C., Gringart, E., & Strobel, N. (2022). Explaining adults' mental health help-seeking through the lens of the theory of planned behavior: a scoping review. *Systematic Reviews*, 11(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Prentice-Hall.
- Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). Changing behavior using the theory of planned behavior. In *The handbook of behavior change* (Vol. 23, pp. 17–31). Cambridge University Press.
- Berry, D. (2006). *Health Communication: Theory and Practice*. Open University Press.
- Bohon, L. M., Cotter, K. A., Kravitz, R. L., Cello Jr, P. C., & Fernandez Y Garcia, E. (2016). The theory of planned behavior as it predicts potential intention to seek mental health services for depression among college students. *Journal of American College Health*, 64(8), 593–603. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- Bu, D., Chung, P.-K., Zhang, C.-Q., Liu, J., & Wang, X. (2020). Mental health literacy intervention on help-seeking in athletes: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7263. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197263>
- Collins, J. A., & Fauser, B. C. J. M. (2005). Balancing the strengths of systematic and narrative reviews. *Human Reproduction Update*, 11(2), 103–104. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmh058>
- Conner, M., & Sparks, P. (2015). Theory of planned behaviour and the reasoned action approach. In *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (Vol. 3, pp. 142–188). Open University Press Maidenhead.
- Daudi, E., Lyakurwa, S. E., & Amani, J. (2023). Predictors of psychological help seeking intentions among the university students in Tanzania. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45(1), 18–37. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09500-1>
- Duthie, G., Reavley, N., Wright, J., & Morgan, A. (2024). The impact of media-based mental health campaigns on male help-seeking: a systematic review. *Health Promotion International*, 39(4). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae104>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Geegan, S. A., Parker, K. A., Pfeiffer, S. N., Rodriguez, D., & Tristan, A. (2023). The complexities of mental health help seeking among Latinx college students: qualitative inquiry using the theory of planned behavior. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 45(2), 91–120. <https://doi.org/10.1177/07399863231214104>

- Godin, G., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: a review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 87–98.
- Goodwin, J., & Behan, L. (2023). Does media content have an impact on help-seeking behaviors for mental illness? A systematic review. *Mental Health Review Journal*, 28(3), 283–302. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-06-2022-0038>
- Guan, M., Coles, V. B., Samp, J. A., Sales, J. M., DiClemente, R. J., & Monahan, J. L. (2016). Incorporating communication into the theory of planned behavior to predict condom use among African American women. *Journal of Health Communication*, 21(9), 1046–1054. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1204383>
- Hui, A., Wong, P. W.-C., & Fu, K.-W. (2015). Evaluation of an online campaign for promoting help-seeking attitudes for depression using a Facebook advertisement: An online randomized controlled experiment. *JMIR Mental Health*, 2(1), e3649. <https://doi.org/10.2196/mental.3649>
- Karras, E., Stokes, C. M., Warfield, S. C., Elder, H., Stephens, B., & Bossarte, R. M. (2018). The use of theory-based formative research to design suicide prevention messaging for US veterans in midlife. *Health Education & Behavior*, 45(6), 1016–1024. <https://doi.org/10.1177/1090198118769344>
- Lee, J.-Y., & Shin, Y.-J. (2022). Using the theory of planned behavior to predict Korean college students' help-seeking intention. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 49(1), 76–90. <https://doi.org/10.1007/s11414-020-09735-z>
- Li, W., Denson, L. A., & Dorstyn, D. S. (2017). Help-seeking intentions and behaviors among mainland Chinese college students: Integrating the theory of planned behavior and behavioral model of health services use. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 125–148. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9287-x>
- Long, H. A., French, D. P., & Brooks, J. M. (2020). Optimising the value of the critical appraisal skills programme (CASP) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis. *Research Methods in Medicine & Health Sciences*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.1177/2632084320947559>
- McGinty, E., Pescosolido, B., Kennedy-Hendricks, A., & Barry, C. L. (2018). Communication strategies to counter stigma and improve mental illness and substance use disorder policy. *Psychiatric Services*, 69(2), 136–146. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700076>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Montano, D. E., & Kasprzyk, D. (2015). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. In *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (Issue January).
- Niederkrotenthaler, T., Reidenberg, D. J., Till, B., & Gould, M. S. (2014). Increasing help-seeking and referrals for individuals at risk for suicide by decreasing stigma: the role of mass media. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(3), S235–S243. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.06.010>
- Norman, P., Cameron, D., Epton, T., Webb, T. L., Harris, P. R., Millings, A., & Sheeran, P. (2018). A randomized controlled trial of a brief online intervention to reduce alcohol consumption in new university students: Combining self-affirmation, theory of planned behaviour messages, and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 23(1), 108–127. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12277>
- Perloff, R. M. (2023). *The Dynamics of Persuasion: Communication and Attitudes in the 21st Century*. Taylor & Francis.
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., Duffy, S., & others. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. *A Product from the ESRC Methods Programme Version*.

- Shi, J., & Kim, H. K. (2020). Integrating risk perception attitude framework and the theory of planned behavior to predict mental health promotion behaviors among young adults. *Health Communication*, 35(5), 597–606. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1573298>
- Shi, J., Kim, H. K., Su, Y., & Kong, H. (2020). Mental health conditions in young Asian adults and motivation to seek counseling: A cross-country study. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 32(6–7), 328–333. <https://doi.org/10.1177/1010539520937091>
- Stead, M., Angus, K., Langley, T., Katikireddi, S. V., Hinds, K., Hilton, S., Lewis, S., Thomas, J., Campbell, M., Young, B., & others. (2019). Mass media to communicate public health messages in six health topic areas: a systematic review and other reviews of the evidence. *Public Health Research*, 7(8). <https://doi.org/10.3310/phr07080>
- Sun, G., Wang, C., & Zhang, J. (2025). Effectiveness of mental health literacy interventions for adolescents: a systematic review and meta-analysis. *SAGE Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>
- Tomczyk, S., Schomerus, G., Stolzenburg, S., Muehlan, H., & Schmidt, S. (2020). Ready, willing and able? An investigation of the theory of planned behaviour in help-seeking for a community sample with current untreated depressive symptoms. *Prevention Science*, 21(6), 749–760. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01099-2>
- Wang, X., Joyce, N., & Namkoong, K. (2020). Investigating college students' intentions to seek online counseling services. *Communication Studies*, 71(4), 550–567. <https://doi.org/10.1080/10510974.2020.1750448>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Mental health*. diakses pada 13 Desember 2024 dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiApY-7BhBjEiwAQMrrEebaeB5fQXfsldffnbOHCnyTeLdN1Zic8yFKnLiZBvxi4BkzSS_5ARoCoQgQAvD_BwE
- Xu, Z., Huang, F., Koesters, M., Staiger, T., Becker, T., Thornicroft, G., & Ruesch, N. (2018). Effectiveness of interventions to promote help-seeking for mental health problems: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(16), 2658–2667. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001265>