Copyright © 2026 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 15 No. 1 Februari 2026

Help Seeking Behavior pada Siswa *Broken Home*: Ditinjau dari *Self-Efficacy* dan Stigma Publik

Anisa Handayani[1], Trubus Raharjo[2]
[1,2]Universitas Muria Kudus, Indonesia

[1]anisahndyi@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.58230/27454312.3770

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan stigma publik dengan *help seeking behavior* pada siswa *broken home*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 58 siswa SMP Negeri 2 Bae Kudus dari kelas VII sampai kelas IX yang berasal dari keluarga broken home, yaitu siswa dengan orang tua bercerai atau ditinggalkan oleh salah satu orang tua. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *help seeking behavior*, skala *self-efficacy*, dan skala stigma publik dengan format skala *Likert* 4 pilihan respons. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan model signifikan dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) serta koefisien $R = 0,598$ dan $R^2 = 0,357$, sehingga hipotesis mayor diterima. Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *help seeking behavior* dengan nilai $\beta = -0,096$ dan $p = 0,448$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis minor 1 ditolak. Sementara itu, stigma publik menunjukkan pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap *help seeking behavior* dengan nilai $\beta = -0,597$ dan $p < 0,001$, sehingga hipotesis minor 2 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stigma publik maka semakin rendah help seeking behavior, dengan sumbangan efektif (kontribusi unik) stigma publik sebesar 35,4% ($sr^2 = 0,354$). Temuan ini menegaskan peran faktor sosial (stigma publik) yang lebih dominan dibanding faktor personal (self-efficacy) dalam menjelaskan help seeking behavior pada siswa broken home.

Kata kunci: *help seeking behavior*, *self-efficacy*, stigma publik, siswa *broken home*

Pendahuluan

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai perubahan biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang semakin kompleks (Diorarta & Mustikasari, 2020). Remaja juga mengalami perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang dapat memunculkan tekanan ketika tuntutan perkembangan meningkat (Siregar & Usiono, 2023). Keberhasilan remaja membangun identitas diri dipengaruhi kuat oleh lingkungan keluarga sebagai konteks perkembangan terdekat (Diorarta & Mustikasari, 2020). Keluarga yang tidak mampu menjalankan fungsinya dengan optimal dapat menurunkan dukungan emosional dan memunculkan relasi keluarga yang kurang kondusif (Herawati et al., 2020). Kondisi keluarga yang tidak harmonis hingga mengalami perpecahan dikenal sebagai broken home (Arum & Kurniawan, 2023). Broken home dapat terjadi karena perceraian/kematian orang tua maupun hilangnya keharmonisan meski struktur keluarga masih utuh (Wulandri & Fauziah, 2019),

Fenomena perceraian di Indonesia masih tinggi dengan 408.347 kasus pada tahun 2024 (BPS, 2024). Perceraian atau ketidakharmonisan keluarga dapat memunculkan emosi negatif pada remaja seperti kekecewaan, rasa bersalah, dan kecemasan (Siregar & Usiono, 2023). Remaja dari keluarga broken home juga berpotensi mengalami rasa malu dan menurunnya

kepercayaan diri sehingga relasi sosialnya terganggu (Mistiani, 2018). Kerentanan psikologis tersebut dapat menghambat penyesuaian diri siswa ketika tuntutan akademik dan sosial meningkat di lingkungan sekolah (Tyana et al., 2024)

Siswa sering menghadapi tekanan dari masalah pribadi, akademik, sosial, maupun perencanaan masa depan sehingga sebagian membutuhkan bantuan dari orang lain (Tyana et al., 2024) Perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*) merupakan proses koping adaptif berupa upaya memperoleh bantuan eksternal untuk menangani masalah psikologis atau kesehatan mental (Rickwood et al., 2012). Perilaku ini juga dipahami sebagai komunikasi aktif dengan sumber informal maupun formal untuk memperoleh dukungan, saran, informasi, atau pertolongan yang dibutuhkan (van den Toren et al., 2020). *Help seeking* penting bagi remaja karena membantu mengelola kesulitan kesehatan mental yang dapat bertahan atau memburuk bila diabaikan (O'Neill et al., 2023). Namun, banyak remaja belum mendapatkan bantuan ahli ketika menghadapi masalah sehingga pemenuhan dukungan sering terlambat terjadi (Salmiyati et al., 2022)

Kondisi rendahnya *help seeking* berkaitan dengan terbatasnya informasi remaja mengenai kondisi psikologisnya dan manfaat mencari pertolongan (Natalie et al., 2023). Siswa yang tidak mencari bantuan juga berisiko lebih tinggi tidak teridentifikasi oleh penyedia layanan sehingga dukungan yang dibutuhkan sulit diperoleh (Maryam & Ariana, 2023). Studi pendahuluan menunjukkan siswa *broken home* cenderung menutup diri dan jarang datang sendiri ke layanan BK karena rasa malu serta kekhawatiran dinilai berbeda (Wawancara, 2024). Perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang membentuk keputusan individu untuk mencari pertolongan (Barker, 2007). *Self-efficacy* dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi secara efektif (Mawaddah, 2019). Dalam konteks *help seeking*, *self-efficacy* diperkirakan berperan karena siswa perlu meyakini dirinya mampu memulai langkah mencari bantuan, seperti berani menghubungi/mendatangi BK, mengomunikasikan masalah secara terbuka, serta mengikuti arahan bantuan yang diberikan, hal ini sejalan dengan temuan bahwa *self-efficacy* dalam mencari bantuan layanan kesehatan mental memiliki hubungan positif dengan intensi mencari bantuan (Sitanggang & Sudagijono, 2022). Pada siswa *broken home*, *self-efficacy* dapat tampak melalui kepercayaan diri untuk mengungkapkan masalah, penilaian diri yang realistis terhadap kebutuhan bantuan, kemampuan mengontrol emosi saat menghadapi tekanan keluarga, serta kesiapan merencanakan langkah-langkah bantuan (misalnya menentukan waktu/figur yang tepat untuk bercerita). Namun*, self-efficacy* tidak selalu berpengaruh terhadap niat mencari bantuan pada konteks tertentu (Yulianti et al., 2024).

Dalam konteks sekolah, stigma publik dapat muncul dalam bentuk anggapan bahwa siswa yang mengalami masalah psikologis "lemah", "mencari perhatian", atau "bermasalah", serta kekhawatiran bahwa mencari bantuan misalnya datang ke BK akan memunculkan label negatif dan menjadi bahan pembicaraan. Kondisi ini membuat individu lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan cenderung menahan diri untuk terbuka karena meyakini orang lain akan bereaksi negatif terhadap dirinya (Shabrina et al., 2021). Karena itu, stigma publik menjadi hambatan help seeking, sebab berkaitan dengan keyakinan negatif masyarakat terhadap individu dengan masalah psikologis (Alluhaibi & Awadalla, 2022), dan terbukti berhubungan dengan penurunan kecenderungan mencari bantuan profesional (Ali et al., 2023).

Meskipun studi tentang *help seeking* terus berkembang, penelitian di Indonesia masih banyak dilakukan pada populasi mahasiswa sehingga konteks siswa sekolah belum tergambarkan memadai (Setyaningrum & Asyanti, 2023). Penelitian pada siswa juga cenderung menyoroti *help seeking* pada konteks keputusan pendidikan tertentu sehingga belum berfokus pada kerentanan siswa *broken home* secara lebih terarah (Andrian & Abdurrohim, 2023).

Copyright © 2026 The Author(s)

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengajukan pertanyaan: apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan stigma publik dengan *help seeking behavior* pada siswa *broken home*? Penelitian ini bertujuan menguji hubungan *self-efficacy* dan stigma publik dengan *help seeking behavior* pada siswa *broken home* secara simultan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian *self-efficacy* (faktor internal) dan stigma publik (faktor eksternal) sebagai prediktor help seeking behavior pada siswa *broken home* di lingkungan sekolah. Secara dinamis, *self-efficacy* dapat mendorong keyakinan dan keberanian siswa untuk mencari bantuan, sedangkan stigma publik dapat menghambat keterbukaan karena kekhawatiran dilabeli atau dinilai negatif karena itu, keduanya perlu diuji secara simultan untuk menjelaskan kecenderungan *help seeking behavior*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis regresi untuk menguji hubungan *self-efficacy* (X_1) dan stigma publik (X_2) dengan *help seeking behavior* (Y) pada siswa broken home. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bae Kudus, Kabupaten Kudus, dengan pengambilan data pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa broken home. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria: siswa dari keluarga broken home dengan kondisi orang tua bercerai atau ditinggalkan salah satu orang tua. Penentuan responden dilakukan melalui studi pendahuluan (*preliminary*) menggunakan *Google Form* yang disebar pada 13–20 November 2025, sehingga diperoleh 58 siswa yang memenuhi kriteria (kelas VII = 15; kelas VIII = 24; kelas IX = 19).

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan model skala Likert 4 pilihan respons (SS, S, TS, STS) yang memuat item *favorabel* dan *unfavorabel*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek teoritis serta telah dikonsultasikan dan memperoleh persetujuan dosen pembimbing, yaitu: (1) skala *self-efficacy* mengacu pada aspek (Cousineau et al., 2006) meliputi kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri, berjumlah 40 aitem (20 *favorabel* dan 20 *unfavorabel*); (2) skala stigma publik mengacu pada (Link & Phelan, 2001) meliputi *labelling, stereotype, separation*, dan diskriminasi, berjumlah 40 aitem (20 *favorabel* dan 20 *unfavorabel*); serta (3) skala *help seeking behavior* mengacu pada (Rickwood et al., 2012) meliputi process and *timeframe, assistance*, dan *concern*, berjumlah 30 aitem (15 *favorabel* dan 15 *unfavorabel*). Penskoran dilakukan dengan ketentuan aitem *favorabel* diberi skor SS=4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan aitem *unfavorabel* diberi skor terbalik yaitu SS=1, S=2, TS=3, STS=4. Uji coba instrumen dilaksanakan pada 8 Desember 2025 kepada 58 siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 2 Bae Kudus yang memenuhi kriteria penelitian dengan menggunakan try out terpakai, yakni data hasil uji coba digunakan langsung untuk analisis dan pengujian hipotesis, selama pengisian angket peneliti melakukan pendampingan untuk memastikan responden memahami instruksi dan meminimalkan kekeliruan pengisian.

Prosedur penelitian dilakukan dengan mengurus perizinan administrasi kepada Fakultas dan pihak sekolah, kemudian pengambilan data utama dilaksanakan secara langsung pada 8 Desember 2025 dengan pendampingan peneliti saat pengisian agar responden memahami instruksi dan data terisi lengkap. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 27.0 for Windows, dengan regresi ganda untuk menguji hipotesis mayor (pengaruh X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y), serta korelasi Pearson *Product Moment* untuk menguji hipotesis minor (hubungan

X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y). Secara umum, bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian dilakukan.

Hasil

Profil Responden

Hasil pengumpulan data primer dengan menggunakan kuesioner menunjukkan informasi tentang profil responden seperti jenis kelamin dan kelas yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Identitas responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas (N = 58)

Uraian	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	45	77,6%
Laki-Laki	13	22,4%
Kelas		
VII	15	25,9%
VIII	24	41,3%
IX	19	32,8%

Tabel 1 menunjukkan adanya perbedaan proporsi jenis kelamin yang cukup signifikan, dengan mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 45 siswa (77,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 13 siswa (22,4%). Profil responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas VIII sebanyak 24 siswa (41,3%), diikuti kelas IX sebanyak 19 siswa (32,8%), dan kelas VII sebanyak 15 siswa (25,9%).

Uji Asumsi

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	K=SZ	p (0,05)	Keterangan
1.	*Help Seeking Behavior*	0,100	0,200	Berdistribusi Normal
2.	*Self-Efficacy*	0,054	0,200	Berdistribusi Normal
3.	Stigma Publik	0,122	0,100	Berdistribusi Normal

Tabel 2. Hasil uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* menunjukkan bahwa data pada variabel *help seeking behavior* (K-SZ = 0,100; p = 0,200), *self-efficacy* (K-SZ = 0,054; p = 0,200), dan stigma publik (K-SZ = 0,122; p = 0,100) memiliki sebaran normal (p > 0,05).

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Self-Efficacy dengan *Help Seeking Behavior*	1,606	0,176	Linier
Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior*	1,713	0,113	Linier

Tabel 3. hasil uji linearitas menunjukkan hubungan *self-efficacy* dengan *help seeking behavior* bersifat linier (F = 1,606; p = 0,176) dan hubungan stigma publik dengan *help seeking*

Copyright © 2026 The Author(s)

behavior juga linier (F = 1,713; p = 0,113). Dengan demikian, data memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis regresi dan korelasi.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Mayor (Regresi Berganda)

Model	R	R Square	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0,598	0,357	0,326	7,682	11,389	0,000

Tabel 4 Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikan p sebesar 0,000 (p < 0,01) dengan Rx_{12y} = 0,598 yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara X_1 (*Self-Efficacy*) dan X_2 (Stigma Publik) dengan Y (*Help Seeking Behavior*). Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *Self-Efficacy* dan Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 35,7%.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Minor (Part Correlation)

Variabel	Beta (β)	t	Sig. (p)	Part (sr)	Sr^2
Self-Efficacy	-0,096	-0,767	0,448	-0,096	0,009
Stigma Publik	-0,597	-4,756	<0,001	-0,595	0,354

Tabel 5 Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda pada variabel *Self-Efficacy* dan *Help Seeking Behavior* diperoleh hasil p sebesar 0,448 (p>0,05) dengan nilai β sebesar -0,096, menunjukkan bahwa Self-Efficacy tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Help Seeking Behavior, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Self-Efficacy dengan Help Seeking Behavior ditolak.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda pada variabel Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior* diperoleh hasil p < 0,001 dengan nilai β sebesar -0,597, menunjukkan ada pengaruh negatif yang sangat signifikan antara Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior*. Semakin tinggi X2 (Stigma Publik) maka semakin rendah Y (*Help Seeking Behavior*). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah X2 (Stigma Publik) maka semakin tinggi Y (*Help Seeking Behavior*). Sumbangan efektif Stigma Publik terhadap Help Seeking Behavior berdasarkan nilai sr^2 sebesar 0,354 adalah 35,4%.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dan Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior* pada Siswa *Broken Home*. Berdasarkan hasil uji regresi hipotesis mayor diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *Self-Efficacy* dan Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior.* Sehingga hipotesis mayor yang menyatakan ada hubungan antara *Self-Efficacy* dan Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior* pada Siswa *Broken Home* diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 35,7%. sementara 64,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Help seeking for mental health problems* dipahami sebagai proses individu mengkomunikasikan kebutuhan akan bantuan psikologis atau personal untuk memperoleh dukungan, saran, atau pertolongan dari

sumber yang dianggap mampu membantu, baik sumber informal (orang tua, teman, guru) maupun formal (guru BK, konselor, tenaga profesional) (van den Toren et al., 2020). Remaja sering menunjukkan keraguan atau keengganan untuk mencari bantuan meskipun mengalami masalah psikologis karena adanya hambatan personal dan sosial seperti rasa malu, kekhawatiran akan dinilai negatif, serta rendahnya kepercayaan pada pihak penolong (Aguirre Velasco et al., 2020).

Self-efficacy terhadap help seeking behavior

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda pada variabel *Self-Efficacy* dan *Help Seeking Behavior* diperoleh hasil p sebesar 0,448 (p>0,05) dengan nilai β sebesar -0,096. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *help seeking behavior*, sehingga hipotesis minor pertama ditolak. Artinya, keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya belum tentu diikuti oleh kecenderungan untuk mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis atau masalah personal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Samuel et al., (2023) yang menyatakan bahwa *help seeking* dan *self-efficacy* tidak berhubungan dengan perilaku mencari bantuan dari sumber profesional mana pun setelah dikontrol faktor klinis dan demografis. Selaras dengan itu, Yulianti et al., (2024) juga menemukan bahwa *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *intention to seek help*. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya tidak selalu mendorong perilaku *help seeking*, karena turut dipengaruhi faktor lain seperti stigma dan norma sosial. Hal ini dapat dipahami karena pada remaja, hambatan *help seeking* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan, tetapi juga dorongan menyelesaikan masalah sendiri (self-reliance), kebutuhan mempertahankan citra "kuat", serta kekhawatiran terhadap kerahasiaan dan reaksi sosial yang menghambat keterbukaan, seperti rasa malu dan takut stigmatisasi (Clement et al., 2015). Selain itu, relasi suportif dengan orang dewasa yang relevan (orang tua, guru, konselor) dapat memfasilitasi perilaku mencari bantuan melalui dukungan emosional dan dorongan sosial, sebagaimana ditunjukkan studi di Indonesia yang menekankan peran lingkungan sosial dan dukungan keluarga terhadap kesiapan remaja mencari dukungan (Widyarini & Linsiya, 2025).

Dalam konteks siswa *broken home*, dinamika keluarga yang kurang stabil berpotensi mengurangi rasa aman atau dukungan yang biasanya menjadi jalur awal remaja untuk bercerita dan meminta pertolongan, sebab kurangnya dukungan keluarga sering dihubungkan dengan rendahnya kesiapan *help seeking* pada remaja serta keterbatasan strategi koping yang adaptif (Devita et al., 2025). Dengan demikian, proses *help seeking* sangat dipengaruhi oleh konteks relasi interpersonal dan sosial bukan hanya sekadar keyakinan personal tentang kemampuan diri (*self-efficacy*) sehingga hambatan psikososial, dukungan sosial, dan pengalaman budaya stigmatisasi harus dipertimbangkan dalam memahami perilaku mencari bantuan di kalangan remaja (Anggraeni & Rahmat, 2023).

Stigma publik terhadap help seeking behavior

Berbeda dengan *self-efficacy*, stigma publik menunjukkan hubungan yang sangat signifikan dengan *help seeking behavior*. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda pada variabel Stigma Publik dengan *Help Seeking Behavior* diperoleh hasil p < 0,001 dengan nilai β sebesar -0,597. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan, sehingga hipotesis minor kedua diterima. Temuan tersebut juga konsisten dengan hasil regresi parsial yang menunjukkan stigma publik berpengaruh signifikan terhadap *help seeking behavior* (t = -4,756; p = <0,001), dengan arah pengaruh negatif. Dengan demikian, semakin tinggi stigma publik, maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk mencari bantuan; sebaliknya, semakin rendah stigma publik, maka semakin tinggi kecenderungan *help seeking behavior.* Secara konseptual, *perceived public stigma* berkaitan dengan kekhawatiran individu bahwa lingkungan

Copyright © 2026 The Author(s)

akan memberi label negatif atau bereaksi buruk ketika seseorang mengakui masalah psikologis atau mencari pertolongan (Eisenberg et al., 2009).

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Lesmana & Chung, 2024) dengan judul "Mediating Roles of Perceived Stigma and Mental Health Literacy in The Relationship Between School Climate and Help Seeking Behavior in Indonesian Adolescents" yang menemukan bahwa *perceived stigma* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *help seeking behavior* pada remaja Indonesia, di mana semakin tinggi stigma yang dirasakan maka semakin rendah kecenderungan mencari bantuan. Selain itu, penelitian (Basmura & Nio, 2024) dengan judul "Pengaruh Perceived Public Stigma terhadap Sikap Mencari Bantuan Professional Psikologis Pada Mahasiswa"uga menunjukkan bahwa *perceived public stigma* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional (p = 0,000), yang berarti stigma publik menjadi salah satu hambatan utama individu untuk mencari bantuan.

Pada siswa *broken home*, stigma publik dapat menjadi hambatan yang lebih dominan karena siswa cenderung sensitif terhadap penilaian sosial, takut dicap "bermasalah", atau khawatir diperlakukan berbeda ketika mengakses layanan BK. Kondisi ini membuat kebutuhan bantuan yang sebenarnya tinggi tidak selalu diikuti perilaku mencari bantuan, sehingga upaya penguatan layanan sekolah perlu memperhatikan faktor stigma sebagai penghambat utama. Dalam situasi keluarga yang tidak utuh, sebagian siswa dapat mengalami keterbatasan dukungan emosional, ketidaknyamanan berbagi masalah, atau meningkatnya kecemasan terhadap reaksi lingkungan ketika mencoba mencari bantuan, sehingga kebutuhan dukungan sebenarnya tinggi tetapi akses serta kesiapan untuk meminta bantuan terhambat oleh berbagai hambatan psikososial (Jaslin, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa setelah perceraian orang tua, masalah emosi dan perilaku remaja cenderung meningkat dan dapat bertahan hingga dewasa, sehingga kebutuhan dukungan sebenarnya tinggi, tetapi akses bantuan bisa terhambat oleh stigma dan dinamika relasi (Isni & Amalia, 2025)

Implikasi, keterbatasan, dan saran penelitian selanjutnya

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *help seeking behavior* pada siswa *broken home* perlu memprioritaskan upaya penurunan stigma publik, karena stigma terbukti berperan signifikan dan cenderung menurunkan kecenderungan siswa untuk mencari bantuan, sedangkan *self-efficacy* tidak menunjukkan peran yang signifikan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, intervensi di sekolah sebaiknya difokuskan pada program yang secara langsung menarget stigma, seperti psikoedukasi kesehatan mental dan literasi layanan bantuan, kampanye anti-stigma (misalnya melalui kegiatan kelas, dan bimbingan dari wali kelas/BK), serta pembentukan budaya kelas yang suportif agar perilaku mencari bantuan dipandang wajar dan tidak memalukan. Selain itu, layanan BK perlu menegaskan kerahasiaan layanan, membangun komunikasi empatik, dan menggunakan pendekatan *non-judgmental* (misalnya prosedur konseling yang jelas, ruang konseling yang privat, serta mekanisme konsultasi awal yang mudah) sehingga siswa merasa aman untuk mengakses bantuan tanpa takut dilabeli atau dinilai negatif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan instrumen *self-report* yang memungkinkan bias respons sosial, terutama karena topik stigma dan kondisi keluarga bersifat sensitif. Selain itu, penelitian dilakukan pada konteks sekolah tertentu sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang berpotensi memengaruhi *help seeking behavior,* seperti dukungan sosial, literasi kesehatan mental, kepercayaan terhadap layanan profesional. Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk menggali lebih dalam alasan psikososial siswa *broken home* enggan mencari bantuan meskipun membutuhkan dukungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan stigma publik secara bersama-sama berhubungan dengan *help seeking behavior* pada siswa *broken home*, sehingga hipotesis mayor penelitian ini diterima. Namun, dibandingkan *self-efficacy*, stigma publik menunjukkan peran yang lebih kuat dalam menentukan kecenderungan siswa untuk mencari bantuan. Temuan penelitian ini memajukan pengetahuan ilmiah pada kajian *help seeking behavior* di Indonesia karena menegaskan bahwa pada subjek siswa *broken home*, faktor sosial (stigma publik) merupakan determinan yang lebih kuat dibanding faktor personal (*self-efficacy*). Artinya, dinamika sosial dan penilaian lingkungan berpotensi menjadi penghambat utama perilaku mencari bantuan di sekolah, sehingga pemahaman *help seeking* pada remaja perlu lebih menekankan aspek sosial-psikologis (persepsi label negatif, kekhawatiran dinilai, dan hambatan keterbukaan), bukan hanya aspek keyakinan. diri. Hasil ini juga memperkuat posisi stigma publik sebagai variabel penting dalam model penjelasan *help seeking* pada remaja di lingkungan pendidikan.

References

Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting *help seeking* behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–22. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0

Ali, Z., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2023). Theory of planned behavior dan Stigma Publik sebagai Prediktor Perilaku Mencari Bantuan. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, 8(2), 63–75. https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.55664

Alluhaibi, B. A., & Awadalla, A. W. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi Adults. BMC Psychology, 10(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00923-4

Andrian, M. F. D., & Abdurrohim. (2023). Hubungan ntara Efikasi Diri dengan Perilaku Help Seeking Terkait Pemilihan Jurusan Kuliah pada Siswa Kelas XII IPS SMAN 1 Juwana. JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG, 156–163.

Anggraeni, D. A., & Rahmat, A. S. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Keperawatan yang Menimbulkan Perilaku Help Seeking pada Masa Pandemi Covid-19.

Arum, Y. D., & Kurniawan, U. T. K. (2023). Penanganan Resiliensi Anak Korban Broken Home melalui Konseling Individual Teknik Systematic Desensitization. FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa), 2(1), 87–92.

Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour An international literature review and programme consultation with recommendations for action. 1-56.

Basmura, G. F., & Nio, S. R. (2024). Pengaruh Perceived Public Stigma terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada Mahasiswa. ANWARUL, 4(6), 878–887. https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4020

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Psychological Medicine, 45(1), 11–27. https://doi.org/10.1017/S0033291714000129

Cousineau, T. M., Green, T. C., Corsini, E. A., Barnard, T., Seibring, A. R., & Domar, A. D. (2006). Development and Validation of the Infertility Self-Efficacy scale. Fertility and Sterility, 85(6), 1684–1696. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.077

Copyright © 2026 The Author(s)

Devita, Y., Okviani, N., Emulyani, & Erlin, F. (2025). The Relationship between Family Support and Emotional Mental Disorders in Adolescents. Jurnal Keperawatan Priority, 8(1), 11–24.

Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja dengan Dukungan Keluarga: STUDI KASUS. Carolus Journal of Nursing, 2(2), 111–120. http://ejournal.stik-sintcarolus.ac.id/

Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. Medical Care Research and Review, 66(5), 522–541. https://doi.org/10.1177/1077558709335173

Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga Di Indonesia. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 13(3), 213–227. https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213

Isni, K., & Amalia, J. O. (2025). A Quantitative Investigation of the Correlation Between Adolescent Mental Health Conditions and Parental Support. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 13(SI2), 29–38. https://doi.org/10.20473/jpk.v13.isi2.2025.29-38

Jaslin, A. (2024). Perilaku mecari Bantuan pada Remaja Korban Perceraian Orangtua, 1-141.

Lesmana, M. H. S., & Chung, M. H. (2024). Mediating roles of perceived stigma and mental health literacy in the relationship between school climate and help-seeking behavior in Indonesian adolescents. PLoS ONE, 19(5), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298017

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. Source: Annual Review of Sociology, 27, 363–385.

Maryam, R. F., & Ariana, A. D. (2023). Literature Review: Help-seeking Behavior pada Remaja Perempuan yang Mengalami Dating Violence, 1-12, http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM

Mawaddah, H. (2019). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. Jurnal Psikologi Terapan, 2(2), 19–26.

Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., Wardhani, P. A. P., & L. Rembulan, C. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi, 22(1), 54–65. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918

O'Neill, A., Stapley, E., Rehman, I., & Humphrey, N. (2023). Adolescent help-seeking: an exploration of associations with perceived cause of emotional distress. Frontiers in Public Health, 11, 1–14. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1183092

Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: a rapid review, 1-35, http://www.saxinstitute.org.au

Salmiyati, Hirmaningsih, Jannah, P. M., & Elsa, A. (2022). Gambaran Permasalahan dan Perilaku Mencari Bantuan (Help Seeking Behavior) pada Remaja Awal, 1-18.

Samuel O.N. Ma, McCallum, S. M., Pasalich, D., Batterham, P. J., & Calear, A. L. (2023). Understanding parental knowledge, attitudes and self-efficacy in professional help-seeking for child anxiety. Journal of Affective Disorders, 337, 112–119. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.079

Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi terhadap Stigma Masyarakat pada Mahasiswa. Epigram, 20(2), 244–263.

Shabrina, A., Gimmy Prathama, A., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. Jurnal Psikologi, 17(1), 80-92. https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.11399

Siregar, R. A. B., & Usiono. (2023). Peran Keluarga terhadap Perkembangan Remaja. 27685–27689.

Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-Seeking Intention dan Self-Efficacy dalam Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Jurnal Experientia, 10(2), 108–120.

Tyana, V. A., Yulianti, P. D., & Yuliejantiningsih, Y. (2024). Help Seeking Behavior: STUDI LITERATUR, 179-191.

Van den Toren, S. J., van Grieken, A., Lugtenberg, M., Boelens, M., & Raat, H. (2020). Adolescents' views on seeking help for emotional and behavioral problems: A focus group study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(1), 1–11. https://doi.org/10.3390/ijerph17010191

Widyarini, N., & Linsiya, R. W. (2025). Pathways of adolescent intention for mental health help-seeking: Insights from the theory of planned behavior. Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 31–44. https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.975

Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGIS). Jurnal Empati, 8(1), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567

Yulianti, P. D., Rakhmawati, D., Suyati, T., Hidayati, R., & Kusmanto, A. S. (2024). Mental Health Knowledge, Self-Efficacy and Intention to Seek Help in Undergraduate students. How does it Influence? Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 6(1), 1–15. https://doi.org/10.51214/00202406798000