

## **PENGARUH PSIKOEDUKASI DARING TERHADAP INTENSI “HEALTH-SEEKING” INFORMAL PADA MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Kirana Prabandari, Yeniar Indriana**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,*

*Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

*kirannandari@gmail.com*

### **Abstrak**

Intensi *health-seeking* informal adalah sebuah keputusan terencana yang dilakukan dengan cara mengkomunikasikan masalahnya pada orang terdekat (*significant others*) dengan tujuan untuk mendapatkan saran, dukungan, dan bantuan untuk menurunkan taraf permasalahan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat tema intervensi psikoedukasi daring yakni insomnia, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri yang diberikan selama tujuh hari terhadap intensi *health-seeking* informal. Hipotesis dalam penelitian ini ialah terdapat perbedaan skor intensi *health-seeking* informal yang signifikan pada subjek sebelum dan sesudah mendapat psikoedukasi daring. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro angkatan 2017. Subjek penelitian berjumlah 40 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro angkatan 2017 yang didapatkan dengan menggunakan teknik *two stages cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala intensi *health-seeking* informal (34 aitem dengan  $\alpha = 0,914$ ). Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan pada skor intensi *health-seeking* informal pada subjek setelah mendapatkan psikoedukasi via daring/instagram ( $M_{\text{sebelum}} = 100,23$ ;  $SD_{\text{sebelum}} = 9,407$ ;  $M_{\text{sesudah}} = 101,68$ ;  $SD_{\text{sesudah}} = 9,975$ ;  $t(39) = -2,243$ ;  $p = 0,031$ ), sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti.

**Kata kunci:** *Intensi; Health-Seeking; Psikoedukasi; Daring; Mahasiswa*

### **Abstract**

The intention of informal health-seeking is a conscious plan to exert effort to communicate about a problem to his significant others as an attempt to obtain advice, support, or assistance that will reduce personal distress. This study aims to examine the effects of four themes of online psychoeducation intervention ie insomnia, self-injury, stockholm syndrome and suicide given for seven days to the score of informal health-seeking intentions. The hypothesis in this study is there are significant differences in the score of informal health-seeking intent on the subject before and after given online psychoeducation. This is an experimental research using one-group pretest-posttest design. The population in this study is a student of Law Faculty of Diponegoro University class of 2017. Research subjects amounted to 40 students of Faculty of Law University of Diponegoro class of 2017 obtained by using two stages cluster random sampling technique. Data collection in this study used an informal health-seeking intensity scale (34 items with  $\alpha = 0.914$ ). The results of the paired sample t-test analysis showed a significant increase in the scores of informal health-seeking intentions on the subjects after obtaining psychoeducation via online/instagram ( $M_{\text{before}} = 100,23$ ;  $DS_{\text{before}} = 9,407$ ;  $M_{\text{after}} = 101,68$ ;  $DS_{\text{after}} = 9.975$ ;  $t(39) = -2,243$ ;  $p = 0,031$ ), so the hypothesis proposed by the researcher is proven.

**Keywords:** *Intensi, Health-Seeking, Psychoeducation, Online, Student*

## **PENDAHULUAN**

Individu yang berisiko mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikis salah satunya adalah mahasiswa. Bagaskara dan Wildan (2017) dalam artikelnya mengutip pernyataan Diana Setyawati seorang dosen Universitas Gadjah Mada, menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami gangguan mental, khususnya gangguan kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Faktor genetik, pola interaksi keluarga, lingkungan pertemanan, keadaan sosial-ekonomi, dan tuntutan akademis adalah beberapa determinan yang melatarbelakangi timbulnya gangguan kesehatan mental mahasiswa (Bagaskara & Wildan, 2017).

Fenomena tersebut didukung oleh penelitian mengenai hasil pemeriksaan kesehatan menggunakan *SQR20 (Self Reporting Questionnaire)* pada sebuah universitas di Jakarta dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 12,4% (1793 dari 14.129 orang) mahasiswa baru memiliki masalah kejiwaan (Vidiawati, Iskandar, dan Agustian, 2017). Bahkan baru-baru ini ditemukan kasus seorang mahasiswa di Ketapang, Kalimantan Timur yang tewas gantung diri dikarenakan memiliki persoalan asmara dengan mantan pacarnya yang sudah bertunangan (Irawan, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 26 tahun, dimana pada rentang tersebut adalah tahap transisi individu dari tahap remaja menuju dewasa (Arnett, dalam Santrock, 2012). Aspek sosial dan psikologis individu pada masa ini ditandai dengan proses berpikir yang lebih kritis, independensi dari orang tua, pengambilan keputusan yang lebih matang, dan perubahan peran pada keluarga (Bernstein, dalam Heerde & Hemphill, 2017). Pada masa transisi ini, individu umumnya mengalami perubahan status dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat menuju mahasiswa Perguruan Tinggi. Perubahan ini kerap menimbulkan stres bagi mahasiswa akibat penyesuaian diri di lingkungan baru.

Beragam kasus dan masalah yang muncul tidak lantas memudahkan penanganan yang diperlukan bagi mahasiswa. Beberapa mahasiswa dengan masalah mental mendatangi dokter umum dengan keluhan penyakit somatis yang merupakan dampak dari masalah terkait kesehatan mental (Vidiawati dkk., 2017; Bagaskara & Wildan, 2017). Namun, banyak pula mahasiswa yang tidak menyampaikan masalahnya kepada ahli, dan lebih memilih meminta bantuan kepada orang terdekat yang dipercayainya (Deane, Ciarrochi, Rickwood dalam Heerde & Hemphill, 2017).

Fenomena tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh D'Avanzo, Barbato, Erzegovesi, Lampertico, Rapiersada, dan Valsecchi (2012) yang mengemukakan bahwa sumber bantuan kesehatan mental yang paling dicari oleh siswa di Italia teman sebaya, kemudian disusul oleh ayah, ibu, pacar, psikolog, dan psikiater. Perilaku ini yang kemudian disebut sebagai perilaku *health-seeking* informal, yang merupakan salah satu bentuk perilaku sakit.

Perilaku *health-seeking* juga dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk komunikasi mengenai masalah pribadi sebagai sarana untuk mendapatkan nasihat, bantuan, maupun saran agar dapat mengurangi taraf permasalahannya (White, Clough, & Casey, 2018). Perilaku *health-seeking* hanya dapat dimunculkan ketika individu menyadari keluhan yang dialaminya. Kesadaran ini muncul setelah melalui tiga tahap, yakni pengenalan terhadap masalah yang dialami, keputusan untuk mencari bantuan kesehatan, dan seleksi sumber bantuan yang dibutuhkan (Rickwood & Thomas, 2012). Pada tahap pengenalan masalah, umumnya individu dipengaruhi oleh keamatan relasi dengan orang-orang terdekatnya. Saran dan pengetahuan yang diperoleh dari orang terdekat kemudian dijadikan dasar bagi individu untuk memutuskan *health-seeking* kesehatan.

Komunikasi yang dilakukan antar individu untuk penyampaian pesan kini tidak hanya dilakukan secara langsung. Banyak komunikasi yang dilakukan via dalam jaringan (*daring/online*) sebagai media penyampai pesan. Fenomena ini dapat pula digunakan sebagai media penyampai informasi mengenai kesehatan mental yang diperlukan khususnya oleh mahasiswa. Nyatanya kebiasaan menggunakan gawai sudah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa sehari-hari. Survei yang

dilangsungkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengemukakan bahwa rentang usia remaja hingga dewasa awal merupakan rentang usia yang paling banyak menggunakan internet dari total 132,7 juta pengguna internet di Indonesia (APJII, 2017).

Penelitian membuktikan bahwa mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya via daring, menyukai internet sebagai sumber utama dalam mencari info tentang permasalahan kesehatan mental, bahkan menjadikannya sebagai strategi coping terhadap gangguan kesehatan mentalnya (Horgan; Gould; Ybarra; Ellis; dalam Murphy, Nguyen, Lucke, Chiang, Plasencia, dan Jellinek, 2017). Fenomena tersebut mendukung internet agar dapat menjembatani masyarakat khususnya usia pelajar dan mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan. Senada dengan hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menempatkan saluran kesehatan sebagai konten berita kedua yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet, dengan prevalensi sebesar 13,8% atau 18,3 juta masyarakat (APJII, 2016).

Berdasarkan prevalensi tersebut, dapat disimpulkan juga bahwa pemanfaatan internet tidak hanya berasal dari pihak yang membutuhkan informasi, tetapi juga penyedia konten kesehatan. Tidak terhitung banyaknya laman dan artikel yang memuat konten kesehatan, termasuk konten kesehatan mental. Seperti yang terangkum dalam peringatan Hari Kesehatan Jiwa Internasional yang jatuh pada tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Konten yang diangkat umumnya berbentuk kampanye untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

Seperti yang dilakukan oleh *World Federation for Mental Health* (WFMH) yang mengunggah isu-isu kesehatan mental dan gangguan mental situs webnya. Konten yang diunggah oleh WFMH diantaranya penggunaan tagar dalam setiap konten (*#worldmentalhealthday*), spanduk peringatan hari kesehatan mental, dan penandatanganan petisi terhadap isu-isu kesehatan mental via daring.

Tak hanya di lingkup WFMH, peringatan Hari Kesehatan Jiwa Internasional yang didukung oleh WHO juga terasa dampaknya di Indonesia, seperti yang terjadi di media sosial instagram, banyak mahasiswa khususnya yang berasal dari disiplin ilmu psikologi mengenakan *twibbon* disertai foto pribadi yang bertujuan untuk mengajak sesama untuk menyadari pentingnya isu kesehatan mental. Demikian pula diketahui bahwa instagram merupakan platform media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia menurut survey MASTEL dan APJII.

Fenomena gandrungnya masyarakat khususnya mahasiswa terhadap internet, menjadi dasar intervensi psikoedukasi pada penelitian ini untuk meningkatkan intensi *health-seeking* informal pada penelitian ini. Metode psikoedukasi daring digunakan sebagai suatu solusi atas psikoedukasi konvensional yang dilakukan secara tatap muka. Psikoedukasi daring umumnya dibuat dalam bentuk laman dalam *website* yang berisi modul psikoedukasi yang dikemas secara menarik dan interaktif. Modul psikoedukasi dapat disajikan secara visual, namun tidak menutup kemungkinan bahwa modul juga disampaikan secara verbal (Tielman, Neerincx, Meggelen, Franken, & Brinkman, 2017).

Beberapa penelitian terkini yang mengulas pengaruh internet terhadap perilaku *health-seeking* diantaranya adalah artikel yang ditulis oleh Zhao dan Zhang (2017) berjudul "*Consumer health information seeking in social media: a literatur review*". Artikel tersebut mengulas karakteristik konten yang sering didiskusikan di media sosial, diantaranya isu-isu penyakit tertentu hingga masalah kesehatan lingkungan. Pengguna media sosial umumnya membutuhkan informasi tersebut untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan, maupun mendapatkan dukungan sosial dan emosional.

Penelitian eksperimen berikutnya merupakan acuan daripada penelitian ini. Berjudul "*Evaluation of an online psychoeducation intervention to promote mental health help seeking attitudes and intentions among young adults: randomised controlled trial*", Taylor-Rodgers dan Batterham (2014) mengidentifikasi kesenjangan prevalensi kesehatan mental remaja dengan perilaku *health-*

*seeking* kesehatan secara formal. Penggunaan media sosial sebagai sarana psikoedukasi digunakan untuk mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan perilaku *health-seeking* pada mahasiswa. Hasil eksperimen menunjukkan terdapat peningkatan intensi dan perilaku *health-seeking* secara formal pada kelompok eksperimen.

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian diatas yang dapat dijadikan evaluasi dalam penelitian ini, diantaranya intervensi yang diunggah di laman internet memudahkan partisipan untuk mencari informasi lebih lanjut, tidak adanya pertanyaan mendalam tentang intensi *health-seeking*, partisipan wanita lebih banyak daripada partisipan pria sehingga dimungkinkan mengintervensi hasil penelitian, dan generalisasi pada sampel klinis yang mungkin tidak sesuai

Penelitian tersebut dilakukan di Australia dengan mayoritas partisipan adalah ras kaukasia. Harapannya dengan penerapan penelitian tersebut di Indonesia dapat menambah khazanah literasi dan memberi pemahaman praktis terhadap pegiat kesehatan mental di Indonesia. Intervensi dalam penelitian ini akan ditujukan kepada mahasiswa sebagai salah satu sarana promosi kesehatan mental dengan tujuan untuk mengedukasi dan mencegah memburuknya suatu gangguan kesehatan mental (Rickwood, 2010).

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat tema intervensi psikoedukasi daring yakni insomnia, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri yang diberikan selama tujuh hari terhadap intensi *health-seeking* informal. Sedangkan hipotesis dalam penelitian ini yakni terdapat perbedaan skor intensi *health-seeking* informal yang signifikan pada subjek sebelum dan sesudah mendapat psikoedukasi daring.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pada jumlah kelompok dan teknik kontrol yakni desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian manipulasi (*one-group pretest-posttest design*). Penelitian dilaksanakan selama tujuh hari dengan pemberian perlakuan selama empat hari berselang-seling. Pada empat hari penelitian, subjek diberikan empat tema yakni insomnia, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri. Setiap tema mengandung empat buah konten yang berisi penjelasan tentang tema tersebut.

**Tabel 1.** Jadwal Eksperimen

Detail	Hari							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Pretest</i>	✓							
<b>Perlakuan</b>	✓		✓		✓		✓	
<i>Posttest</i>								✓

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Hukum Universitas Diponegoro yang berjumlah 550 orang. Subjek penelitian yang dibutuhkan harus memenuhi kriteria yakni mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Hukum Universitas Diponegoro, memiliki akun instagram milik pribadi dengan status aktif, bersedia terlibat dalam penelitian yang ditandai dengan mengikuti (*follow*) akun instagram penelitian.

Pengambilan sampel pada uji coba alat ukur dan penelitian ini menggunakan teknik *two stage cluster random sampling* yakni pengambilan sampel pada suatu blok dalam wilayah yang didalamnya terdapat klaster-klaster, kemudian dilakukan randomisasi pada klaster untuk menentukan sampel penelitian (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini sampel yang dijadikan

penelitian berjumlah 136 orang yang didapatkan dari dua kelas. Pengundian dilakukan dengan bantuan website *www.randomizer.org* pada 8 kelas yang ada.

Subjek yang mengikuti *pretest* berjumlah sebanyak 64 individu. Subjek yang bersedia dan mengikuti akun instagram berjumlah 60 individu. Pada sesi terakhir terdapat 20 individu yang *exclude* dikarenakan 2 individu merupakan subjek *peer judgement* untuk keperluan validitas penelitian dan 18 individu tidak mengikuti *posttest*. Sehingga subjek penelitian yang mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir berjumlah 40 orang.

**Tabel 2.** Daftar Populasi Subjek

No	Nama Mata Kuliah	Nama Kelas	Jumlah Sampel	Keterangan
1	Asas-Asas Hukum Pidana	A	68	
		B	59	
		C	70	
		D	66	
		E	49	
		F	67	
		G	68	Subjek Uji Coba Skala
		H	68	Subjek Penelitian
2	Hukum Administrasi Negara			
3	Hukum Perdata			
4	Hukum Tata Negara			

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala intensi *health-seeking* informal diberikan sebelum dan sesudah eksperimen berlangsung. Skala berisi 34 aitem yang disusun untuk mengetahui perubahan intensi subjek yang dapat mengarahkannya kedalam perilaku *health-seeking* informal. Aitem yang telah disusun adalah berdasarkan aspek dan indikator intensi *health-seeking* karya White dkk. (2018).

Uji validitas dalam penelitian ini yakni validitas isi yang terdiri dari validitas logis dan tampak, serta validitas kontrak telah ditelaah oleh dosen pembimbing dan lima orang mahasiswa dalam populasi diluar subjek uji coba skala dan subjek penelitian. Sedangkan reliabilitas alat ukur diuji dengan formulasi koefisien *alpha cronbach's* yang menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan koefisien korelasi ( $\alpha$ ) sebesar 0,914 dan daya beda minimum tiap aitem sebesar 0,300.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *paired samples t-test* yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua sampel yang berpasangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adanya perbedaan terlihat dari nilai signifikansi yang didapat menunjukkan angka dibawah 0,05 yang berarti bahwa subjek mengalami perubahan setelah perlakuan. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Statistical Packages and Social Science (SPSS) for window evaluation version 22.0*.

Uji asumsi sebagai prasyarat analisis *paired samples t-test* dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *kolmogorov-smirnov goodness of fit test* sebagai uji normalitas untuk mengetahui distribusi data ada pada kurva yang normal, dan teknik analisis *levene test* sebagai uji homogenitas untuk mengetahui homogenitas subjek

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat tema intervensi psikoedukasi daring yakni *insomnia*, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri yang diberikan selama tujuh hari terhadap intensi *health-seeking* informal. Hasil uji normalitas pada skor *pretest* menunjukkan nilai koefisien *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,068 dengan nilai signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ) sehingga distribusi data dinyatakan normal. Pada data *posttest* distribusi data dapat dinyatakan normal dikarenakan nilai signifikansi menunjukkan angka 0,095 dengan nilai signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai  $F = 0,061$  dengan nilai signifikansi 0,806 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov	P	Bentuk
<i>Pretest</i>	0,068	0,200 ( $p > 0,05$ )	Normal
<i>Posttest</i>	0,095	0,200 ( $p > 0,05$ )	Normal

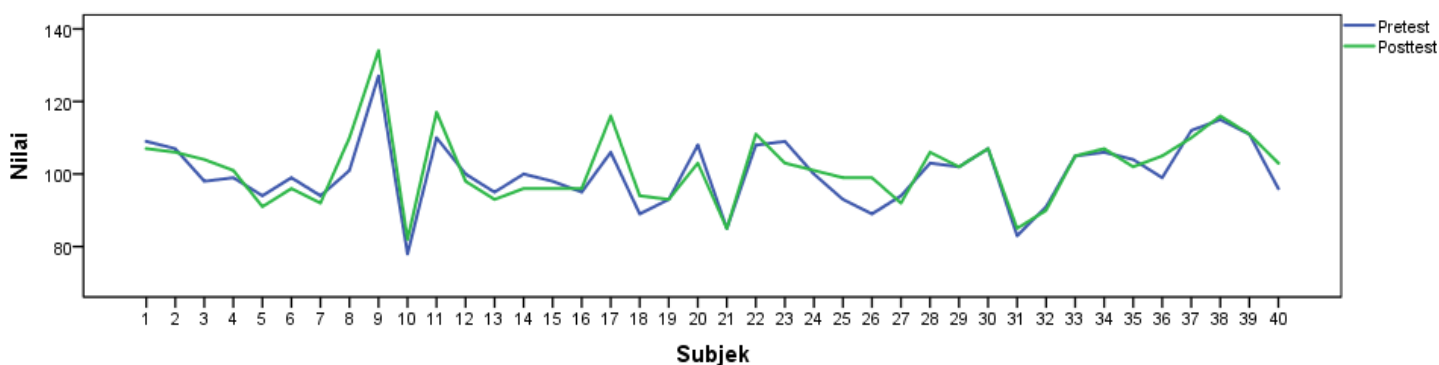
**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Perlakuan	F	P	Bentuk
Pretest-Posttest	0,061	0,806 ( $p > 0,05$ )	Homogen

**Tabel 5.** Hasil Uji Beda Skala Intensi *Health-seeking* Informal *Pretest* dan *Posttest*

Perlakuan	Mean (SD)	df	t	P
<i>Pretest</i>	100,23 (9,407)	39	-2,243	0,031
<i>Posttest</i>	101,68 (9,975)			

*Paired Samples T-test* digunakan untuk mengetahui perubahan kondisi subjek sebelum dan setelah perlakuan. Hasil dari *paired samples t-test* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan saat sebelum ( $M=100,23$ ;  $SD=9,407$ ) dan sesudah perlakuan ( $M=101,68$ ;  $SD=9,975$ ;  $t(39)=-2,243$ ;  $p=0,031$ ). Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang lebih kecil daripada 0,05 ( $p=0,031 < 0,05$ ), dan nilai  $t$  hitung yang lebih kecil dari nilai  $t$  tabel ( $t=-2,243 < -2,021$ ). Nilai  $t$  tabel sebesar 2,021 didapatkan dari statistik  $t$  tabel dengan level signifikansi 0,05 (Priyatno, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensi *health-seeking* informal pada mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan gambar dibawah menunjukkan bahwa individu yang mengalami peningkatan skor lebih banyak dibandingkan individu yang mengalami penurunan skor yakni sebanyak 19 individu. Penurunan skor terdapat pada 15 individu, sedangkan 6 individu memiliki skor yang stagnan



**Gambar 7.** Grafik Skor Intensi *Health-seeking* Informal *Pretest* dan *Posttest* pada masing-masing individu

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi via daring terbukti dapat meningkatkan intensi *health-seeking* informal pada mahasiswa ( $M_{\text{sebelum}} = 100,23$  ;  $SD_{\text{sebelum}} = 9,407$ ;  $M_{\text{sesudah}} = 101,68$  ;  $SD_{\text{sesudah}} = 9,975$  ;  $t(39) = -2,243$ ;  $p = 0,031$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti bahwa terdapat perbedaan skor intensi *health-seeking* informal yang signifikan pada subjek sebelum dan sesudah mendapat psikoedukasi daring diterima. Pengaruh psikoedukasi daring yang diberikan pada subjek terhadap intensi *health-seeking* informal dibuktikan dengan keterkaitan antara tiap konten tema psikoedukasi (insomnia, self-injury, sindrom stockholm, bunuh diri) pada aspek yang menyusun intensi *health-seeking* informal (keputusan terencana, pengerahan usaha, komunikasi, pemahaman dan kesadaran tentang masalah, penerimaan saran, dukungan, dan bantuan).

## DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2016). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: APJII. Diunduh dari [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id).
- APJII. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. Jakarta: APJII. Diunduh dari [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id)
- Bagaskara, M. D., & Wildan, R. (2017). Diana Setiyawati dan Rendahnya Kesadaran Kesehatan Mental Mahasiswa UGM. *BPPM Balairung*. Diunduh dari <http://www.balairungpress.com>.
- D'Avanzo, B., Barbato, A., Erzegovesi, S., Lampertico, L., Rapisarda, F., & Valsecchi, L. (2012). Formal and informal help-seeking for mental health problems: a survey of preferences of italian students. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 8, (1), 47–51. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010047>.
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2017). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, (September), 44–62. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001>.
- Irawan, Y. K. (2018, April 26). Ditinggal Tunangan, Alasan Mahasiswa Gantung Diri Sambil “Video Call” Mantan Pacarnya. *Kompas.com*. Diunduh dari [regional.kompas.com](http://regional.kompas.com).
- Murphy, J. M., Nguyen, T., Lucke, C., Chiang, C., Plasencia, N., & Jellinek, M. (2017). Adolescent self-screening for mental health problems ; Demonstration of an Internet-Based Approach. *Academic Pediatrics*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.08.013>.
- Priyatno, Duwi. (2017). *Panduan Praktis Olah Data menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rickwood, D. J. (2010). Promoting Youth Mental Health through Computer-Mediated Communication. *International Journal of Mental Health Promotion*, 12, (3), 32–44. <https://doi.org/10.1080/14623730.2010.9721817>.

- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development, Perkembangan Masa-Hidup* (13th ed.). Jakarta: PT Gelora Aksara, Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taylor-rodgers, E., & Batterham, P. J. (2014). Evaluation of an online psychoeducation intervention to promote mental health help seeking attitudes and intentions among young adults: Randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 168, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.047>.
- Tielman, M. L., Neerincx, M. A., van Meggelen, M., Franken, I., & Brinkman, W.-P. (2017). How should a virtual agent present psychoeducation? influence of verbal and textual presentation on adherence. *Technology and Health Care*, 25, 1–16. <https://doi.org/10.3233/THC-170899>.
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- White, M. M., Clough, B. A., & Casey, L. M. (2018). What do help-seeking measures assess? Building a conceptualization framework for help-seeking intentions through a systematic review of measure content. *Clinical Psychology Review*, 59, (May 2017), 61–77. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.001>.
- Zhao, Y., & Zhang, J. (2017). Review article consumer health information seeking in social media : a literature review, 1–16. <https://doi.org/10.1111/hir.12192>.
- Priyatno, Duwi. (2017). *Panduan Praktis Olah Data menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.