

Gambaran Penyebab Mahasiswa Enggan Mencari Bantuan Profesional di Masa Pandemi Covid-19

*(Descriptive Study of The Reason Behind College Students' Reluctance to Seek
Professional Help during the Covid-19 Pandemic)*

Lucia Hernawati

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**herna@unika.ac.id*

Abstrak

Mahasiswa menjadi segmen yang rawan mengalami gangguan kesehatan mental karena berada pada fase transisi peran dari remaja akhir menuju dewasa. Salah satu hal yang memengaruhi keberhasilan dalam mengelola masalah kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 adalah perilaku mencari bantuan pada profesional (konselor, psikolog, psikiater). Banyak mahasiswa enggan mencari bantuan pada profesional saat menghadapi permasalahan di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab mahasiswa enggan mencari bantuan pada profesional di masa pandemi Covid-19. Penelitian kualitatif ini melibatkan delapan orang mahasiswa yang saat ini sedang kuliah di empat universitas di kota Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab utama keengganan mahasiswa mencari bantuan pada profesional adalah kurangnya dukungan sosial dalam bentuk *informational support*, *instrumental support*, dan *emotional support*. Terdapat sikap yang negatif terhadap pemberian bantuan profesional pula, mahasiswa merasa masalah yang dialaminya tidak serius maka cukup dibicarakan dengan teman, pacar, atau keluarga, tidak perlu mencari bantuan pada profesional.

Kata kunci: Studi deskriptif, mencari bantuan profesional, Covid-19, mahasiswa

Abstract

College students are considered as a segment that is prone to mental health disorders because they are in the transition phase of roles from late adolescence to adulthood. One of the things that influence the success in managing mental health problems during the covid-19 pandemic is the behavior of seeking help from professionals (counselors, psychologists). Many college students are reluctant to seek professional help when facing their problems during the covid-19 pandemic. This study aimed to find out why college students are reluctant to seek professional help during the covid-19 pandemic. This qualitative study involved eight students who are currently studying at four universities in Semarang city. The results of this study indicated that the main cause of college student reluctance to seek professional help is the lack of social support in the form of informational support, instrumental support, and emotional support. In addition, there is also a negative attitude towards the provision of professional help. Students also feel that the problems they are experiencing are not serious, so it is enough to discuss them with friends, girlfriends, or family, without the need to seek professional help.

Keywords: *Descriptive study, seek professional help, Covid-19, college student*

PENDAHULUAN

Sejak pandemi Covid-19 semua aktivitas manusia di dunia ini menjadi berubah. Demikian juga mahasiswa yang sedang berkuliah di kota Semarang. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada peralihan fase remaja awal ke dewasa awal

berpotensi memiliki masalah akademik dan non akademik (Hurlock, 2011), ditambah lagi situasi pandemi Covid-19 yang membuatnya berpotensi memiliki lebih banyak masalah akademik (sinyal internet tidak stabil, tidak memahami penjelasan dosen, prokastinasi), dan masalah non akademik

(kesepian, bosan, konflik dengan anggota keluarga, pacar).

Menjaga kesehatan mental, salah satu coping positif yang dapat dilakukan mahasiswa adalah mencari bantuan secara formal pada profesional untuk mendapat *insight* dan atau perubahan perilaku saat memiliki masalah (Rickwood dkk., 2012). WHO (World Health Organization) menyebutkan perilaku mencari bantuan adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk mendapat bantuan secara personal, psikologis, dukungan emosional, dukungan sosial untuk menemukan jalan keluar yang positif dari masalahnya (Unrau & Grinnell, 2005).

Banyak penelitian menemukan mahasiswa lebih suka mencari bantuan secara informal dari keluarga, dan teman dekat. Mencari bantuan pada profesional: (1) menimbulkan beberapa kekhawatiran seperti timbulnya stigma dalam bentuk khawatir dianggap tidak normal, atau sakit mental (Pinngolio, 2018). Labeling, stereotip, separation, dan diskriminasi yang diberikan dirasa mengganggu dan menimbulkan masalah baru (Ibrahim dkk., 2019); (2) memiliki sikap negatif pada pemberian bantuan profesional. Pemikiran bahwa Mencari bantuan pada profesional menimbulkan berbagai kekhawatiran apakah bisa dipercaya, apakah bisa menjaga kerahasiaan, apakah bisa membantu, biaya mahal (DeBatte & Gatto, 2018); (3) tidak adanya dukungan sosial untuk mencari bantuan pada profesional. Mahasiswa tidak memiliki pengalaman didukung untuk mencari bantuan pada profesional (Aldalaykeh dkk., 2019).

Setiawan (2006) menyebutkan terdapat empat elemen perilaku mencari bantuan, yaitu: (1) proses yang berkaitan dengan perilaku sebelum mendapat bantuan, saat mendapat bantuan dan setelah mendapat bantuan; (2) sumber pemberi bantuan (a) informal berupa bantuan yang diberikan oleh teman dekat dan keluarga; (b) formal berupa bantuan yang diberikan secara profesional oleh konselor, psikolog, psikiater; (3) jenis masalah di seputar kesehatan mental yang ingin mendapat bantuan; (4) jenis bantuan yang diberikan, meliputi pemberian dukungan, nasihat, terapi. Bisa jadi mahasiswa tidak

mencari bantuan pada profesional karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu saat mencari bantuan pada profesional atau jenis masalah yang tidak sesuai untuk dibantu profesional.

Pada kenyataannya, keluarga atau teman memiliki informasi tentang kesehatan mental yang kurang memadai. Sehingga bantuan yang diberikan tidak bisa maksimal. Hal ini ditunjukkan dari evaluasi mahasiswa bahwa banyak masalah tidak tuntas dan dibiarkan berkelanjutan (Rickwood dkk., 2005). Dampak ketidakmampuan mahasiswa menyelesaikan berbagai masalah akademik dan non akademik akan membuatnya semakin tidak mampu mengatasi berbagai masalah dimasa depan. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak belajar menyelesaikan masalah yang dialaminya secara tuntas. Sehingga besar kemungkinan untuk terjadi keterpurukan yang terakumulasi terjadi dalam hidupnya.

Informasi yang penulis peroleh dari sejumlah pengelola unit bimbingan konseling (BK) di berbagai universitas di Semarang terjadi penurunan yang tajam tentang jumlah mahasiswa yang meminta bantuan pada unit bimbingan dan konseling di masa awal pandemi Covid-19. Sebenarnya pada umumnya mahasiswa memiliki masalah yang semakin rumit, seperti timbulnya rasa bosan dan malas mengikuti perkuliahan yang terasa monoton, kesepian kuliah sendirian menatap laptop di kamar, cemas ada beberapa materi perkuliahan yang tidak dipahami namun tidak dapat bertanya pada dosen, merasa tidak suka dan jengkel tidak boleh rekreasi ke luar rumah, khawatir terpapar Covid-19, cemas menghadapi hari depan yang tidak jelas, masalah finansial keluarga karena orangtua kena pemutusan hubungan kerja.

Fenomena yang demikian tentu tidak bisa dibiarkan karena perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk membantu mahasiswa agar memiliki mental yang sehat. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui mengapa mahasiswa enggan meminta bantuan pada profesional. Penelitian ini akan mengungkap: (1) stigma; (2) sikap pada pemberian bantuan profesional; (3) dukungan sosial untuk mencari bantuan profesional; (4) elemen perilaku mencari

bantuan; (5) perilaku mencari bantuan profesional. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada pembuatan program unit Bimbingan dan Konseling di berbagai universitas di Semarang agar dapat memberikan layanan yang lebih maksimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang mendeskripsikan pengalaman pribadi orang yang mengalami secara apa adanya, menonjolkan sifat alamiah dan makna yang ada di baliknya (Farid, 2018). Informan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang

mahasiswa/mahasiswi aktif pada semester 2 hingga 6 di empat Universitas di Semarang.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada delapan informan, selanjutnya dilakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh. Semua data disintesakan untuk mendapatkan gambaran realitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Creswell (2016) bahwa pengambilan data penelitian fenomenologis yang sebaiknya menggunakan wawancara mendalam, refleksi diri, dan gambaran realitas di luar konteks penelitian.

Tabel 1. Gambaran Umum Informan Penelitian

Informan	Asal	Semester
Andi	Mahasiswa F. Hukum, Universitas W	6
Berta	Mahasiswi F. Kimia, Universitas W	4
Choki	Mahasiswa F. Teknologi Informatika, Universitas X	5
Dena	Mahasiswi F. Kesehatan Masyarakat, Universitas X	5
Endro	Mahasiswa F. Teknik Sipil, Universitas Y	2
Firda	Mahasiswi F. Teknik Kimia, Universitas Y	6
Ghudo	Mahasiswa F. Teknologi Pangan, Universitas Z	6
Hani	Mahasiswi F. Psikologi, Universitas Z	4

Catatan: Seluruh nama informan telah disamarkan

HASIL

Stigma

Stigma adalah ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya. Hal ini dapat menimbulkan rasa malu atau bersalah, atau secara luas dapat dinyatakan sebagai diskriminasi (Ibrahim dkk., 2019). Labeling, stereotip, separation, dan diskriminasi akan dialami individu yang mendapat stigma (Cheng dkk., 2018). Hal ini membuat mahasiswa enggan mencari bantuan profesional karena khawatir mendapat stigma.

“Konseling ke konselor ntar dianggap dah mengelakuin hal yang nggak-nggak dan dianggap nggak normal.” (Andi)

“Mengunjungi konselor, nanti dianggap gila, terus dikucilkan teman-teman se-fakultas.” (Berta)

Namun, terdapat juga mahasiswa yang tidak khawatir mendapat stigma.

“Aku pernah konseling ke konselor dan semua baik-baik saja. Aku dibantu untuk menyelesaikan masalahku dengan perasaan nyaman dan konselor menjaga rahasia kisah hidupku.” (Choki)

“Kalo suatu hari, aku butuh konselor ya aku datang untuk konseling. Pastilah konselor akan kerja profesional.” (Dena)

“Aku nggak khawatir dapat stigma saat ke konselor, cuma aku menyerahkan masalahku ke Allah bukan pada konselor.” (Endro)

“Aku ngga malu ke konselor, tapi aku nggak kesana karena aku sregnya bicara sama ibu.” (Fifa)

“Memangnya ada resiko stigma to kalo ke konselor? Menurutku nggak.” (Gheno)

“Kalo butuh konseling, aku akan ke konselor. Kalo butuh kenapa malu.” (Hani)

Sikap terhadap Pemberian Bantuan Profesional

Sikap pada pemberian bantuan profesional adalah sikap individu yang berupa cara pandang pada aktivitas mencari bantuan profesional. Saat memiliki masalah, mahasiswa lebih suka membicarakannya dengan keluarga atau teman dekat. Mencari bantuan pada profesional menimbulkan berbagai kekhawatiran “apakah bisa dipercaya, apakah bisa menjaga kerahasiaan, apakah bisa membantu, biaya mahal”. Bila tidak ada alternatif yang lain barulah mencari bantuan pada profesional (Erkan dkk., 2012).

“Aku nggak mau ke konselor.” (Andi)

“Aku nggak perlu konselor.” (Berta)

“Aku nggak mbutuhin konselor.” (Dena)

“Konselor, nggak aku pilih.” (Endro)

“Aku nggak mo ke konselor.” (Fifa)

“Aku nggak perlu konselor.” (Gheno)

Terdapat pula mahasiswa yang tanpa ragu mencari bantuan profesional saat memiliki masalah.

“Aku mo konselor suatu saat.” (Choki)

“Aku akan konselor bila diperlukan.” (Hani)

Dukungan Sosial untuk Mencari Bantuan profesional

Dukungan sosial untuk mencari bantuan profesional adalah persepsi atau pengalaman yang mengekspresikan individu didukung untuk mencari bantuan profesional (DeBate dkk., 2018). Adapun jenis dukungan sosial yang diberikan dapat berupa: (a) *informational support* seperti pemberian informasi, nasihat yang dibutuhkan; (b) *instrumental support* seperti pemberian uang, pemberian makanan;

(c) *emotional support* seperti memberikan kehangatan, meyakinkan bahwa ia berharga (Sarafino, 2006).

Manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan dukungan sosial. Tak jarang dukungan sosial bersifat mengarahkan. Kerap mahasiswa terpengaruh pada dukungan yang diberikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Apalagi di fase peralihan remaja akhir ke dewasa awal ini, ini mahasiswa masih berorientasi pada teman sebaya. Adanya dukungan sosial pada mahasiswa yang memiliki masalah untuk mencari bantuan pada profesional membuatnya mencari bantuan pada profesional. Namun sebaliknya, tidak adanya dukungan sosial untuk mencari bantuan profesional membuat mahasiswa tidak mencari bantuan profesional (Rickwood dkk., 2005).

“Nggak ada yang nyaranin aku untuk ke konselor saat bermasalah.” (Andi)

“Mungkin orang di sekitarku juga nggak pernah ke konselor, jadi mereka nggak nyuruh aku ke konselor juga saat punya masalah.” (Berta)

“Aku diajak ibu ke psikolog saat aku punya masalah semester satu. Suatu saat kalo butuhin bantuan psikolog/konselor, aku akan konsul.” (Choki)

“Nggak ada yang menginspirasi untuk ke konselor.” (Dena)

“Keluargaku dan teman-temanku memasrahkan masalah pada Allah, nggak pernah terucap dari mereka carilah bantuan ke konselor.” (Endro)

“Ibuk selalu bilang akan selalu membantu menyelesaikan masalahku. Beliau gak nyaranin aku ke konselor.” (Fifa)

“Nggak ada yang nyaranin aku buat konsul ke konselor.” (Gheno)

“Aku butuh konsul ke konselor tapi tak seorangpun memberi info tentang konselor yang handal.” (Hani)

Elemen Perilaku Mencari Bantuan

Rickwood dkk. (2012) menyebutkan terdapat empat elemen perilaku mencari bantuan (1) proses

yang berkaitan dengan perilaku sebelum mendapat bantuan, saat mendapat bantuan dan setelah mendapat bantuan; (2) sumber pemberi bantuan (a) informal berupa bantuan yang diberikan oleh teman dekat dan keluarga; (b) formal berupa bantuan yang diberikan secara profesional oleh konselor, psikolog, psikiater; (3) jenis masalah di seputar kesehatan mental yang ingin mendapat bantuan; (4) jenis bantuan yang diberikan, meliputi pemberian dukungan, nasihat, terapi.

“Masalah yang kumiliki seputar perkuliahan dan konflik dengan teman. Saat bermasalah, aku butuh masukan dari teman dan pacar. Biasanya mereka kasih nasihat buat aku.” (Andi)

“Masalahku biasanya tentang uang, teman dan kuliah. Aku berusaha menyelesaikan masalahku sendiri. Bila mentok nggak tau harus lakuin apa, baru minta bantuan teman yang kukenal di dunia maya. Bantuan yang biasanya kuterima berupa nasihat.” (Berta)

“Masalahku selama ini berkait keluarga dan perkuliahan dan keuangan. Pada sebuah fase aku punya masalah keluarga yang lumayan berat. Aku mencari bantuan psikolog dalam bentuk terapi.” (Choki)

“Masalahku percintaan, teman, kuliah. Aku biasanya butuh bantuan teman untuk nyari solusi. Temanku kasih nasihat apa yang harus aku lakuin.” (Dena)

“Masalahku seputar pertemanan dan perkuliahan. Allah membantuku menyelesaikan semua masalahku. Aku menerima semua kehendak Allah untuk hidupku.” (Endro)

“Masalahku tentang kuliah dan teman. Ibuk selalu bantu aku menyelesaikan masalah. Ibuk kasih nasihat untukku.” (Fifa)

“Masalahku seputar keluarga, kuliah, teman. Biasanya masalah kupendam sendiri atau diselesaikan dengan bantuan saudara kembar. Sering saudara kembarku kasih nasihat.” (Gheno)

“Masalahku pacar, kuliah, dan teman. Biasanya pacar membantuku menyelesaikan masalah tapi sekarang nggak lagi.” (Hani)

Perilaku Mencari Bantuan Profesional

Perilaku mencari bantuan adalah perilaku aktif individu untuk mencari bantuan dari orang lain agar mendapat dukungan, nasihat, informasi, treatment dalam menyelesaikan masalah (Rickwood dkk., 2005). WHO menyebutkan perilaku mencari bantuan adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk mendapat bantuan secara personal, psikologis, dukungan emosional, dukungan sosial untuk menemukan jalan keluar yang positif dari masalahnya (Unrau & Grinnell, 2005).

“Aku mau konseling ke konselor, kalo lagi butuh bantuan.” (Choki)

“Aku akan mengunjungi konselor suatu saat.” (Hani)

Terdapat pula mahasiswa yang sudah memutuskan enggan ke konselor

“Nggak ah. Aku nggak mau ke konselor.” (Andi)

“Biar yang lain aja ke konselor, aku nggak.” (Berta)

“Nggak ah...aku nggak milih ke konselor kalo punya masalah.” (Dena)

“Aku berserah sama Allah aja.” (Endro)

“Aku kan punya ibuk, kenapa nyari konselor.” (Fifa)

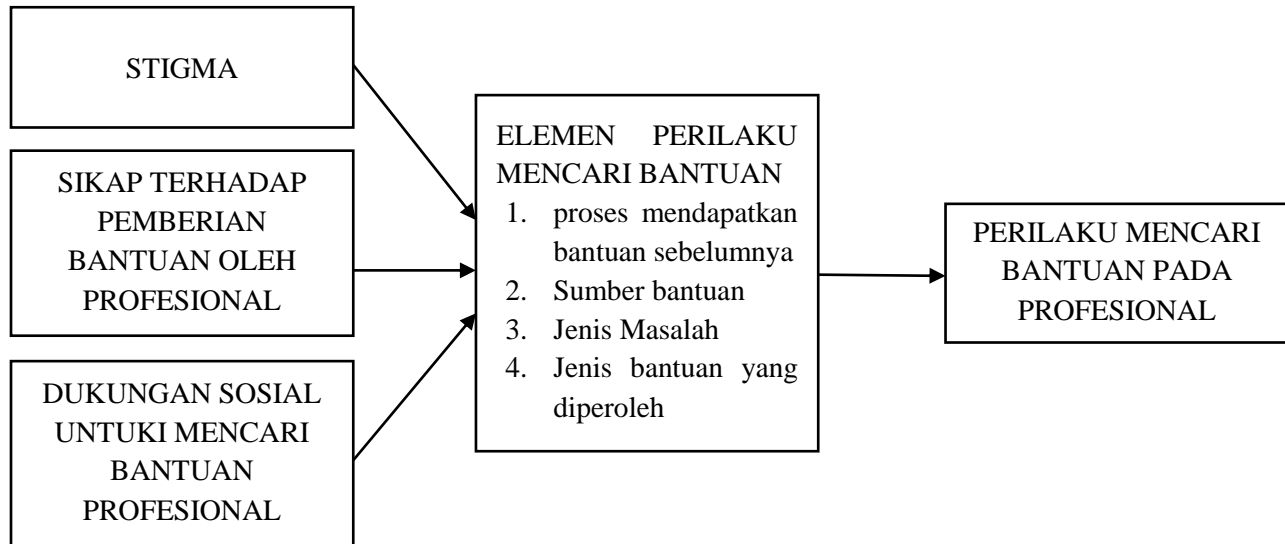
“Nggak dulu lah ke konselor.” (Gheno)

DISKUSI

Mahasiswa merupakan segmen yang rentan mengalami masalah psikologis karena terjadinya transisi terhadap kehidupan di universitas dan perubahan peran dalam keluarga Pedrelli dkk. (2015). Mahasiswa yang notabene berada pada fase dewasa awal merupakan puncak dari onset terjadinya gangguan jiwa (Khan, 2006). Secara spesifik individu dalam tahap perkembangan ini cenderung mengalami emosi- emosi negatif, seperti kecemasan, takut, atau malu tetapi di saat yang sama mereka kurang memiliki kompetensi emosi, mereka tidak tahu di mana bisa mencari bantuan, dan hal ini mengurangi kemauan mereka mencari bantuan Rickwood dkk. (2005).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari delapan orang informan terlihat adanya perbedaan dinamika hingga memutuskan enggan mencari bantuan profesional atau ingin mendapat bantuan profesional. Andi dan Berta memiliki masalah di seputar kuliah dan konflik dengan teman. Sejak awal mereka sudah memiliki pemikiran akan adanya stigma bila mencari bantuan pada

profesional. Ditambah lagi sikap yang negatif pada pemberian bantuan profesional. Disamping itu tidak ada dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya untuk mencari bantuan profesional. Semua itu membuat Andi dan Berta enggan mencari bantuan profesional saat memiliki masalah. Dalam menyelesaikan masalah Andi dan Berta dibantu teman.



Gambar 1 Dinamika Penyebab Mahasiswa Enggan Mencari Bantuan Profesional di Masa Pandemi Covid-19

Dena dan Gheno tidak memiliki pemikiran akan timbul stigma saat konseling ke konselor. Namun, Dena merasa masalahnya sederhana dan solusinya bisa dipikirkan sendiri. Kalaupun membutuhkan masukan, biasanya teman membantunya, sehingga dia enggan ke konselor. Sementara Gheno, pernah punya pengalaman konseling namun merasa tidak sependapat dengan konselornya. Maka selanjutnya tidak lagi mencari bantuan ke konselor saat bermasalah. Saudara kembarnya banyak membantu menyelesaikan masalah. Hal tersebut membuat Dena dan Gheno enggan mencari bantuan profesional.

Endro dan Fifa tidak memiliki pemikiran akan timbul stigma saat mencari bantuan profesional, dan sikap negatif pada bantuan profesional. Namun Endro sejak awal menyerahkan masalahnya pada Tuhan. Sedangkan Fifa

menyerahkan masalahnya untuk mendapat bantuan ibu.

Fenomena pengalaman Dena, Gheno, Endro dan Fifa menunjukkan bahwa tidak adanya kekhawatiran akan stigma dan tidak berpikir negatif pada bantuan profesional namun mereka enggan mencari bantuan profesional. Temuan ini sesuai dengan temuan Maya (2021) bahwa stigma tidak berkorelasi dengan keengganan mencari bantuan pada profesional.

Choki dan Hani tidak memiliki pemikiran akan timbul stigma dan sikap yang negatif pada bantuan profesional. Choki ada dukungan dari ibu untuk mengunjungi konselor sedangkan Hani tidak. Namun, keduanya akan mengunjungi konselor kalau suatu saat membutuhkan bantuan.

Dena, Fifa, Gheno mengikut sertakan orang-orang di sekitarnya, seperti teman, ibu untuk

membantunya mencari solusi atas masalah yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Syafitri, 2021; Rasyida, 2019) bahwa mahasiswa mencari bantuan informal dari sumber seperti teman dan keluarga untuk membantu menyelesaikan masalahnya.

SIMPULAN

Keengganan mencari bantuan pada profesional di masa pandemi Covid-19 disebabkan kurangnya dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya tentang perlunya mencari bantuan profesional untuk menyelesaikan masalah. Disamping itu terdapat sikap yang negatif terhadap pemberian bantuan profesional pula seperti apakah konselor bisa dipercaya, apakah bisa menjaga kerahasiaan, apakah bisa membantu. Hal lain adalah, mahasiswa merasa masalah yang dialaminya sederhana, di seputar kuliah dan konflik dengan teman sehingga cukup dibicarakan dengan teman, pacar, atau keluarga, tidak perlu mencari bantuan pada profesional. Temuan tambahan pada penelitian ini adalah cara mahasiswa menyelesaikan masalah selain membicarakannya dengan teman, pacar, atau keluarga adalah menyelesaikannya sendiri, dan mohon bantuan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldalaykeh, M., Hammouri, M.M., Rababah, J.(2019). Predictors of Mental Health Services Help-Seeking Behaviour among University Students. *Cogent Psychology*, 6(1), <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1660520>
- Bathje, G., & Pryor, J. (2011). The Relationships of Public and Self-Stigma to Seeking Mental Health Services. *Journal of Mental Health Counseling*, 33. 161-176.
- Bird, M.D., Chow, G.M., Yang, Y. (2020). College Students' Attitudes, Stigma, And Intentions Toward Seeking Online And Face-To-Face Counseling. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1775-1790.
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., & Rüsch, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: a longitudinal study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321-324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Cheng, Hsiu, L., Wang, C., McDermott, R.C., Kridel, M., Rislin, Jamey, L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64-74.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C.(2002). Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness. *World Psychiatry*, 1, 16-20.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (A. Fawaid & R. K. Pancasari, Trans.). Pustaka Pelajar.
- DeBate, Rita D., Gatto, A. (2018). The Effects of Stigma on Determinants of Mental Help-Seeking Behaviours Among Male College Students: An Application of the Information-Motivation-Behavioral Skills Model. *American Journal of Men's Health*, 1(1), 2-11. <https://doi.org/10.1177/1557988318773656>
- Erkan, S., Cankaya, Z.C., Ozbay, Y., Terzi, S.(2012). *The Prediction of University Students'Willingness to Seek Counseling*. Education Sciences: Theory & Practice.
- Farid, M. (2018). *Fenomenologi: Dalam Penelitian Ilmu Sosial*. Prenada Media
- Gysbers, Norman, C., & Henderson, Patricia. (2012). *Developing & Managing Your School Guidance & Counseling Program*. American Counseling Association.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L.H., Ismail, R., Khairuddin, R. , Ching, Sin, S., & Safein Mohd A. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school

- and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health* 19. 544. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-9>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Kamus versi online
- Khan, Z. (2006). Attitudes Toward Counseling and Alternative Support Among Muslims in Toledo, Ohio. *Journal of Muslim Mental Health*, 1(1), 21-42.
- Lee, S., Juon, H.-S., Martinez, G., Hsu, C. E., Robinson, E. S., & Ma, G. (2009). Model Minority at Risk: Expressed Needs of Mental Health by Asian American Young Adults. *Journal of Community Health*, 34(2), 144-152. <https://doi.org/10.1007/s10900-008-9137-1>. Model
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pinngolio, James, P.R.V. (2018). Help-Seeking Behaviours of College Students: A Mixed Methods Study. *Journal of Counseling Psychology*, 20(1).
- Qayyum, A. (2018). Student Help-Seeking Attitudes and Behaviours in A Digital Era. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(17). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0100-7>
- Maya, N. (2021), Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi, *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(1), 22-32.
- Rasyida, A.(2019), Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rickwood, D., Deane, Frank, P., Wilson, Coralie, J., Ciarroch, J. (2005). Young People's Help-Seeking for Mental Health Problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3).
- Rickwood, D., Thomas, K., Bradford, S. (2012). *Help-Seeking Measures in Mental Health: A Rapid Review*. The Sax Institute
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, John Wiley, Hoboken, NJ.
- Syafitri, D.U. (2021). Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Vol 1 No 1 (2021): Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(3), 403-419. <https://doi.org/10.1080/03069880600769654>
- Unrau YA, Grinnell RM, Jr. (2005). Exploring Out-of-Home Placement as a Moderator of Help-Seeking Behaviour among Adolescents Who Are High Risk. *Res Soc Work Pract* 15(6), 516-530.

Naskah masuk : 2 Juni 2022

Naskah diterima: 22 November 2022