



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

GAMBARAN PERILAKU MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA SAMPEL MAHASISWA INDONESIA DENGAN INDIKASI GANGGUAN MENTAL UMUM

Rahmah Saniatuzzulfa^{1*}, Nurul Hartini², Fitri Andriani³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret

^{2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

Dec 2025

Approved:

Feb 2026

Published:

Jun 2026

Keywords:

college students; common mental disorders; seeking professional psychological help

Professional psychological help-seeking behavior is crucial for addressing common mental health issues and preventing suicidal behavior among college students. The purpose of this study is to describe the behavior of seeking professional psychological help among a sample of Indonesian college students. This study used a preliminary, exploratory, descriptive method, with a survey administered to 106 respondents. This study used the SRQ-20 instrument to screen for indications of Common Mental Disorders and the AHSQ to explore help-seeking behavior. The results showed that 51 respondents met the criteria for common mental disorders. Most of them (78.4%) were aware that the university offered mental health services and considered them vital (86.2%). However, most of them tried to solve the problem themselves (86.3%) or asked friends for help (82.4%) to solve the problem. Only a few sought professional mental health help (31.3%), as they considered the problem to be simple (59%) or due to cost constraints (41.2%). The factors that encourage students to seek help from professionals are the belief that they will find solutions to their problems from mental health professionals (39.2%) and the need to get help from mental health professionals (37.3%). This study can be used as information to improve the behavior of seeking professional psychological help among students with indications of common mental disorders, by taking into account both facilitator and barrier factors.

Alamat Korespondensi:

Jl. Ir. Sutami 36 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57127

E-mail:

rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id (correspondence)

nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id

fitri.andriani@psikologi.unair.ac.id

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:**

Desember 2025

Disetujui:

Februari 2026

Dipublikasikan:

Juni 2026

ABSTRAK**Kata Kunci:**gangguan mental umum;
mahasiswa; perilaku
mencari bantuan
psikologis profesional

Perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa merupakan hal penting untuk mengatasi gangguan mental umum dan mencegah perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini yaitu menggambarkan perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada sampel mahasiswa Indonesia. Penelitian menggunakan metode deskriptif eksploratif awal. Metode pengambilan sampel menggunakan convenience dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 106 mahasiswa (usia rata-rata 21 tahun, sebagian besar responden perempuan, dan jenjang studi sarjana). Penelitian ini menggunakan instrumen SRQ-20 untuk menskrining indikasi gangguan mental umum dan AHSQ untuk menggali perilaku mencari bantuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51 responden memenuhi indikasi gangguan mental umum. Sebagian besar dari mereka mengetahui bahwa universitas memiliki layanan kesehatan mental (78,4%) dan menganggap layanan kesehatan mental sangat penting untuk disediakan (86,2%). Namun, sebagian besar dari mereka mencoba memecahkan masalah sendiri (86,3%) atau meminta bantuan teman (82,4%) untuk menyelesaikan masalahnya. Hanya sedikit yang mencari bantuan profesional kesehatan mental (31,3%) dengan alasan menganggap permasalahannya tersebut sederhana (59%) dan kendala dalam biaya (41,2%). Hal-hal yang mendorong mahasiswa mencari bantuan pada profesional yaitu adanya keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional kesehatan mental (39,2%) dan adanya kebutuhan untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental (37,3%). Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum dengan melibatkan faktor pendorong maupun penghambat.

PENDAHULUAN

Gangguan mental umum yaitu sekelompok kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan gejala depresi, kecemasan, dan gejala somatik yang tidak dapat dijelaskan (*somatoform*) serta dianggap sebagai penyebab kontemporer dari gangguan neurotik (Risal, 2011). Prevalensi gangguan mental umum yang dialami mahasiswa cukup tinggi. Data survei yang dilakukan pada sekitar satu pertiga mahasiswa tahun pertama (13.984 responden), pada sembilan belas universitas di delapan negara yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam *World Mental Health International College Student (WMH-ICS)* menemukan bahwa 35% mahasiswa di antaranya positif mengalami satu gangguan mental umum, seperti kecemasan, gangguan *mood*, atau gangguan penyalahgunaan zat (Auerbach dkk., 2018). Hasil survei ini senada dengan yang dilakukan Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) pada tahun 2019-2020 yakni terdapat 1470 responden mengalami rasa cemas terus menerus, 1235 responden mengalami kelelahan berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 responden mengalami rasa sedih yang dapat mengganggu aktivitasnya, 651 responden mengalami ketidakpercayaan diri, 23 responden tidak berminat dalam melakukan kegiatan, 19 responden merasa tertekan, 12 responden merasa tidak berguna, dan 168 responden mengalami permasalahan mental lainnya (ILMPI, 2023).

Tingginya prevalensi gangguan mental umum yang dialami mahasiswa, tidak sebanding dengan masih rendahnya perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa. Perilaku mencari bantuan psikologis profesional merupakan tindakan nyata yang dapat diamati baik retrospektif (di masa lalu), saat ini, maupun prospektif (di masa depan) sebagai upaya mendapatkan bantuan dari profesional (psikiater, psikolog, dokter umum, perawat kesehatan

mental) untuk mengatasi masalah kesehatan mental (Hammer et al., 2024; Rickwood & Thomas, 2012). Hasil survei yang dilakukan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) menyebutkan bahwa dari 630.827 orang, sekitar 1,4% terindikasi mengalami depresi dengan persentase terbesar pada kelompok umur 15-24 tahun. Namun, dari 1,4% penduduk usia ≥ 15 tahun yang terindikasi mengalami depresi tersebut, hanya 12,7% yang menjalani pengobatan (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Beberapa dampak dari masih enggan mahasiswa mencari bantuan psikologis profesional yaitu mahasiswa tidak memiliki strategi penanganan masalah yang positif sehingga sering kali terjebak pada penanganan masalah yang negatif seperti melukai diri sendiri atau memiliki pikiran untuk bunuh diri (Kaligis dkk., 2021). Lebih lanjut, hal ini menyebabkan menetapnya masalah kesehatan mental (Pedrelli dkk., 2015). Terlebih lagi, pada mahasiswa yang sama sekali tidak mencari bantuan dapat memengaruhi kinerja akademisnya dan memperburuk kesehatan mentalnya (Fischbein & Bonfine, 2019).

Sebaliknya, mahasiswa yang mencari bantuan psikologis profesional untuk membantu menyelesaikan permasalahannya mendapatkan manfaat positif. Pencarian bantuan profesional merupakan langkah krusial untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental yang tepat. Mendapatkan perawatan terapi, konseling, atau intervensi psikologis lainnya telah terbukti membantu dalam memperbaiki kondisi kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Alsamiri dkk., 2024).

Adapun faktor-faktor penghambat dan pendorong perilaku mencari bantuan psikologis profesional, antara lain (1) literasi kesehatan mental yaitu adalah pengetahuan dan keyakinan individu terkait gangguan mental yang membantu pengenalan, pengelolaan atau pencegahan gangguan tersebut (Jorm, 2000; Jorm et al., 1997); (2) stigma publik pencarian bantuan merupakan pandangan negatif yang dimiliki masyarakat umum tentang orang-orang yang mencari bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan mental (Tucker et al., 2013; Vogel et al., 2009); (3) stigma diri mencari bantuan merupakan ketakutan bahwa mencari bantuan atau menjalani terapi dapat menurunkan harga diri individu, kepuasan terhadap diri sendiri, kepercayaan diri, serta kemampuan individu sehingga secara keseluruhan membuat individu merasa kurang berharga (Vogel et al., 2006); (4) akses layanan kesehatan yaitu kesesuaian antara pengguna layanan dan sistem layanan kesehatan (Penchansky & Thomas, 1981). Kesesuaian tersebut mencakup ketersediaan, aksesibilitas, akomodasi, keterjangkauan, penerimaan, serta kesadaran individu sebagai pengguna layanan (Hoseini-Esfidarjani et al., 2021).

Studi deskriptif sebelumnya yang ditemukan peneliti antara lain penelitian Syafitri (2021) mengenai perilaku mencari bantuan psikologis pada 692 mahasiswa angkatan 2018 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian deskriptif tersebut terbatas pada satu lingkup universitas saja, responden mahasiswa secara umum yang tidak terindikasi mengalami gangguan, dan belum mendeskripsikan analisis faktor pendukung dan penghambat pencarian bantuan. Selanjutnya, studi deskriptif Gates et al. (2025) terkait faktor penghambat dan pendorong pencarian bantuan terbatas pada komunitas lesbian, gay, dan biseksual berjumlah 257 orang. Fitriia Aulia (2014) juga melakukan studi deskriptif perilaku mencari bantuan pada 58 remaja laki-laki dan 142

remaja perempuan yang mengalami parental abuse. Akan tetapi, hingga saat pengambilan data penelitian, peneliti belum menemukan studi deskriptif perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum beserta faktor penghambat dan pendorong pencarian bantuan psikologis profesional.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif eksploratif awal dengan metode pengumpulan data survei. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa adanya perbandingan atau keterhubungan dengan variabel lain. Tujuan utama dari penelitian deskriptif yaitu menggambarkan dengan tepat sifat-sifat suatu individu, keadaan, gejala, atau kelompok tertentu untuk tujuan menentukan frekuensi atau penyebaran suatu gejala (Sembiring et al., 2024). Metode survei menampilkan evaluasi serta perbandingan data yang dapat digunakan untuk pembuatan rencana dan pengambilan keputusan di masa mendatang (Kristiyanti, 2023).

Pengumpulan data dilakukan pada rentang waktu September 2025 hingga Maret 2026 menggunakan *Google form*. Rekrutmen responden dilakukan melalui penyebaran tautan survei di media sosial seperti Whatsapp Personal, Whatsapp Group, Whatsapp Status, Instagram, Twitter, dan Telegram. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diminta membaca dan menyetujui informed consent yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data, sifat partisipasi yang sukarela, dan cara menghentikan partisipasi kapan pun. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan nomor 1274/B/DST/UN3.FPSI/III/TA.00.03/2026.

Variabel dalam penelitian ini yaitu perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Populasi penelitian yaitu mahasiswa di seluruh Indonesia. Adapun kriteria responden penelitian yaitu mahasiswa aktif di seluruh Indonesia, baik dari Universitas/Perguruan Tinggi/Institut, usia minimal 18 tahun, dan pendidikan diploma/sarjana/profesi/magister/doktor. Metode pengambilan sampel menggunakan *convenience* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 106 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk menilai indikasi gangguan mental umum sesuai rekomendasi dari Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2021) yaitu Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). SRQ-20 terdiri dari 20 item dengan nilai reliabilitas 0,823 (Prahastuti, 2023). Adapun cara penskoran yaitu jika responden memilih ya (skor = 1) dan jika memilih tidak (skor = 0). Responden yang memenuhi skor ≥ 6 menunjukkan indikasi gangguan mental umum. Instrumen selanjutnya yang digunakan untuk menilai perilaku mencari bantuan pada mahasiswa yaitu Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ) milik Rickwood et al. (2005) yang terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas 0,827 (Astuti et al., 2021).

Peneliti juga menambah beberapa pertanyaan tambahan untuk menggali alasan keengganan mencari bantuan profesional (“Jika Anda tidak meminta bantuan kepada profesional kesehatan mental (psikolog/psikiater/konselor/perawat kesehatan mental/dokter umum) ketika mengalami

keluhan-keluhan di atas, apa saja alasan yang membuat Anda tidak meminta bantuan kepada profesional kesehatan mental (psikolog/psikiater/konselor/perawat kesehatan mental/dokter umum)?”) dan faktor yang mendorong pencarian bantuan profesional (“Jika Anda pernah meminta bantuan kepada profesional kesehatan mental (psikolog/psikiater/konselor/perawat kesehatan mental/dokter umum), apa saja alasan yang mendorong Anda meminta bantuan kepada profesional kesehatan mental (psikolog/psikiater/konselor/perawat kesehatan mental/dokter umum)?”). Kedua pertanyaan tambahan ini tidak memiliki nilai reliabilitas, akan tetapi kedua pertanyaan ini sering digunakan pada studi kualitatif untuk menggali faktor penghambat dan pendukung pencarian bantuan psikologis profesional (Czyz et al., 2013; Wright et al., 2023). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif eksploratif awal dengan penyajian data dalam bentuk tabel dan persentase. Teknik analisis deskriptif menggambarkan data yang telah dikumpulkan tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sahir, 2021). Adapun beberapa pertanyaan yang memperbolehkan responden menjawab lebih dari satu pilihan jawaban, yaitu berkaitan dengan sumber bantuan yang dicari, alasan keengganan mencari bantuan profesional, dan alasan pendorong mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, hasil persentase beberapa poin tersebut berjumlah lebih dari 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif eksploratif awal dari 106 responden yang mengisi survei, didapatkan 51 responden memenuhi indikasi gangguan mental umum (Tabel 1). Tabel 1 menunjukkan sebaran skor screening gangguan mental umum dengan menggunakan SRQ-20 pada 106 responden dan tabel 2 menunjukkan data demografi mahasiswa yang terindikasi gangguan mental umum (51 responden).

Tabel 1.
Skor SRQ-20 (106 Responden)

Skor SRQ-20	N	Presentase
0	2	1,9%
1	15	14,2%
2	12	11,3%
3	11	10,3%
4	10	9,4%
5	5	4,7%
6	7	6,6%
7	9	8,5%
8	7	6,6%
9	8	7,5%
10	6	5,7%
11	3	2,8%

12	4	3,8%
13	1	1%
14	1	1%
15	1	1%
16	1	1%
17	2	1,9%
19	1	1%

Tabel 2.

Data Demografi Mahasiswa yang Terindikasi Gangguan Mental Umum (51 Responden)

Demografi	Kategori	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	15,7%
	Perempuan	42	82,4%
	Tidak Menyebutkan	1	2%
Usia	18	1	2%
	19	11	21,6%
	20	12	23,5%
	21	16	31,3%
	22	7	13,7%
	23	1	2%
	24	2	4%
	25	1	2%
Jurusan	Administrasi Bisnis	3	6%
	Bimbingan Konseling	8	15,7%
	Bisnis Internasional	1	2%
	Manajemen	3	6%
	Pendidikan Dokter	3	6%
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	1	2%
	Psikologi	26	51%
	Sosiologi Agama	1	2%
	Terapi Wicara	4	8%
	Tidak Menyebutkan	1	2%
Tahun Mulai Studi	2020	1	2%
	2021	4	8%
	2022	15	29,4%
	2023	16	31,4%
	2024	13	25,5%

Tabel 2.
Data Demografi Mahasiswa yang Terindikasi Gangguan Mental Umum (51 Responden)

Demografi	Kategori	N	Persentase	
Jenjang Studi	2025	2	4%	
	Diploma	9	17,6%	
	Sarjana	39	76,5%	
	Profesi	1	2%	
	Magister	2	4%	
Asal Daerah	Jakarta	1	2%	
	Jawa Barat	4	8%	
	Jawa Tengah	20	39,2%	
	Jawa Timur	21	41,2%	
	Kalimantan Selatan	1	2%	
	Kalimantan Timur	1	2%	
	Lampung	1	2%	
	Papua Barat	1	2%	
Ketersediaan Layanan Kesehatan Mental di Instansi	Sulawesi Selatan	1	2%	
	Ya	40	78,4%	
	Tidak	3	6%	
Penting/Tidaknya Layanan Kesehatan Mental	Tidak Tahu	8	15,7%	
	Tersedia	Sangat Tidak Penting	1	2%
	Cukup Penting	1	2%	
	Penting	5	10%	
	Sangat Penting	44	86,2%	

Berdasarkan tabel 2, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa perempuan, usia 21 tahun, jurusan psikologi, jenjang studi sarjana, tahun mulai studi 2023, asal daerah Jawa Timur, mengetahui ketersediaan layanan kesehatan mental yang disediakan universitas dan menganggap sangat penting layanan kesehatan mental. Hasil survei perilaku mencari bantuan mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum menggunakan *Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ)* dijabarkan pada Tabel 4. Sebagian besar mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum memilih tidak mencari bantuan. Akan tetapi, jika mereka memilih mencari bantuan, maka sumber bantuan terbanyak yang dicari mahasiswa yaitu teman dan orang tua.

Tabel 3.

Hasil Analisis Silang Jenis Kelamin, Jurusan, dan Skor SRQ-20 (106 Responden)

Karakteristik		Skor SRQ-20	
Jenis Kelamin	Jurusan	< 6	≥ 6
Perempuan	Psikologi	18	24
	Non-Psikologi	24	19
Total Perempuan		42	43
Laki-laki	Psikologi	1	2
	Non-Psikologi	11	5
Total Laki-laki		12	7
Memilih Tidak Menjawab	Psikologi	0	0
	Non-Psikologi	1	1
Total Tidak Memilih		1	1
Total		55	51
Total Seluruh Responden		106	

Tabel 3 menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan dari jurusan psikologi memenuhi indikasi gangguan mental umum. Sedangkan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki bukan dari jurusan non-psikologi relatif banyak yang tidak terindikasi gangguan mental umum.

Tabel 4.

Sumber Bantuan yang Dicari Mahasiswa dengan Indikasi Gangguan Mental Umum (51 responden)

Sumber Bantuan yang Dicari	N	Persentase
Pasangan	7	13,7%
Teman	42	82,4%
Orang tua	25	49%
Anggota keluarga	13	25,5%
Profesional kesehatan mental (konselor sekolah, psikolog, psikiater)	16	31,4%
Layanan konseling <i>online</i>	9	17,7%
Dokter	0	0%
Guru	2	4%
Selain yang disebutkan di atas	12	23,5%
Tidak mencari bantuan	19	37,3%

Adapun alasan mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum enggan mencari bantuan profesional yaitu menganggap permasalahannya sederhana, tidak parah, dan hanya berlangsung sementara. Selain itu juga disebabkan karena kendala dalam pembiayaan, merasa dapat mengatasi permasalahan sendiri, lebih memilih bantuan informal, malu, dan ketakutan tidak

diterima secara sosial (Tabel 5).

Tabel 5.

Alasan Mahasiswa dengan Indikasi Gangguan Mental Umum Enggan Mencari Bantuan Profesional (51 responden)

Alasan Enggan Mencari Bantuan Profesional	N	Persentase
Malu	11	21,6%
Anggapan negatif jika mencari bantuan profesional kesehatan mental	4	6%
Anggapan permasalahan sederhana, tidak parah, dan hanya berlangsung sementara	30	59%
Dapat mengatasi sendiri	18	35,3%
Kurang dalam pembiayaan	21	41,2%
Kekhawatiran akan kerahasiaan data	6	12%
Lebih memilih bantuan informal	15	29,4%
Lebih nyaman menangani masalah sendiri	8	15,7%
Terbatasnya layanan kesehatan mental	7	13,7%
Tidak memiliki waktu	4	8%
Tidak nyaman mencari bantuan profesional	5	10%
Ketakutan tidak diterima secara sosial	10	20%
Pengalaman buruk dengan profesional	2	4%
Kurangnya pengetahuan tentang layanan psikologis	2	4%

Sementara itu, alasan mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum terdorong untuk mencari bantuan psikologis profesional ditunjukkan pada Tabel 6. Faktor-faktor tersebut antara lain keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional, adanya kebutuhan untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental, dan dukungan teman.

Tabel 6.

Faktor Pendukung Mahasiswa dengan Indikasi Gangguan Mental Umum Mencari Bantuan Profesional (51 responden)

Alasan Pendorong Mencari Bantuan Profesional	N	Persentase
Adanya kebutuhan untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental	19	37,3%
Memahami dampak permasalahan psikologis yang tidak tertangani oleh profesional kesehatan mental	11	21,6%
Mengetahui manfaat bantuan profesional kesehatan mental	12	23,5%
Tersedianya layanan kesehatan mental yang mudah diakses	10	19,6%
Dukungan orang terdekat	10	19,6%
Keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional	20	39,2%
Profesional kesehatan mental mampu menyelesaikan permasalahan	12	23,5%
Dukungan orang tua	5	10%

Tabel 6.

Faktor Pendukung Mahasiswa dengan Indikasi Gangguan Mental Umum Mencari Bantuan Profesional (51 responden)

Alasan Pendorong Mencari Bantuan Profesional	N	Persentase
Dukungan teman	12	23,5%
Pengalaman positif ketika mencari bantuan profesional kesehatan mental	6	11,8%
Pengaruh informasi yang ada media sosial	4	8%

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perilaku mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum. Hasil analisis menunjukkan bahwa 51 responden dari 106 responden yang mengisi kuesioner, terindikasi mengalami gangguan mental umum. Jumlah ini cukup besar (48,1%) dialami mahasiswa dengan sebagian besar berusia 21 tahun. Beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami gangguan mental umum disebabkan oleh permasalahan yang dialami mahasiswa dalam hal akademis maupun non-akademis. Adanya persaingan dengan teman sebaya, kompleksitas mata kuliah yang dipelajari, serta keterbatasan waktu untuk kegiatan sosial. Hal ini menyebabkan meningkatnya stres dan kecemasan yang berdampak pada penurunan kinerja akademik mahasiswa (Salih dkk., 2021). Persyaratan kurikulum dan beban kerja, kekhawatiran tentang manajemen waktu, kemampuan untuk menyelesaikan gelar studi, serta tekanan mencari pekerjaan pasca kelulusan yang mengakibatkan berkurangnya fungsi kognitif dan motivasi, serta meningkatkan kecemasan dan stres sehingga berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa (Yanik dkk., 2016).

Mayoritas mahasiswa yang terindikasi gangguan mental umum berjenis kelamin perempuan dari jurusan psikologi. Hal ini dimungkinkan karena mahasiswa psikologi memiliki literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan jurusan non-psikologi. Begitu juga dengan perempuan yang terbukti memiliki literasi kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Literasi psikologis ini membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda gangguan psikologis yang dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan permasalahan psikologis yang harus segera ditangani (Paul Gorczynski et al., 2017; Pownall et al., 2024). Ditambahkan pada literatur lain, laki-laki cenderung tidak mengakui dan tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gangguan mental disebabkan keyakinannya pada sifat maskulinitas yang dimilikinya sehingga membuat dirinya takut dianggap lemah dan adanya keyakinan bahwa dirinya harus kuat atau pandai menahan emosi (Abdelmonaem et al., 2024; DeBate et al., 2022; Liu et al., 2017; Qiu, Wangzhou, et al., 2024; Qiu, Xu, et al., 2024; Samlan et al., 2021; Whitwer et al., 2023; Wright et al., 2023; Yang et al., 2022; Zawawi, 2011).

Tingginya prevalensi mahasiswa yang mengalami gangguan mental umum tidak sebanding dengan perilaku mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis profesional untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. Sebagian besar mahasiswa lebih memilih untuk tidak mencari bantuan atau mencari bantuan pada teman dan orang tua. Padahal, sebagian besar mahasiswa mengetahui bahwa universitas menyediakan layanan kesehatan mental dan mereka menyadari pentingnya tersedianya layanan kesehatan mental tersebut. Aufa dan Saniatuzulfa (2024)

menyebutkan dalam penelitiannya, terdapat 73% responden penelitian masih dalam kategori rendah dan sedang dalam mencari bantuan. Hasil penelitian Syafitri (2021) menunjukkan hanya 12,4% mahasiswa dari 800 mahasiswa pada salah satu universitas di Semarang yang mencari bantuan dari tenaga profesional, sisanya mencari bantuan informal dan tidak mencari bantuan sama sekali. Begitu juga, hasil penelitian yang dilakukan pada 270 mahasiswa di salah satu institusi kesehatan di Indonesia menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya intervensi dalam membantu mengatasi masalah, namun niat mencari bantuan pada psikolog cenderung rendah, yaitu hanya 20% yang memiliki niat untuk mencari bantuan pada dokter dan hanya 2% mencari bantuan pada konselor untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental.

Adapun alasan mahasiswa tidak mencari bantuan pada profesional kesehatan mental karena mahasiswa menganggap permasalahannya sederhana, tidak parah, dan hanya berlangsung sementara. Selain itu, juga disebabkan oleh kendala dalam pembiayaan, merasa dapat mengatasi permasalahan sendiri, lebih memilih bantuan informal, malu, dan ketakutan tidak diterima secara sosial. Hal ini berkaitan dengan kemampuan literasi kesehatan mental, stigma yang dirasakan mahasiswa, dan terbatasnya akses yang berkaitan dengan pembiayaan. Individu dengan literasi kesehatan mental yang baik mampu menilai dan mengidentifikasi gejala gangguan mental beserta dengan penyebab dan risikonya sehingga individu mampu memahami gejala gangguan psikologis yang krusial untuk ditangani oleh profesional (Emqi & Hartini, 2022; Iswanto & Ayubi, 2023; Yang dkk., 2024).

Rasa malu dan ketakutan tidak diterima secara sosial berkaitan dengan stigma yang dirasakan mahasiswa. Stigma diri merupakan ketakutan individu ketika mencari bantuan atau menjalani terapi dapat menurunkan harga diri individu, kepuasan terhadap diri sendiri, kepercayaan diri, serta kemampuan individu (Vogel dkk., 2006). Stigma diri berdampak pada sikap mencari bantuan kesehatan mental karena individu yang memiliki masalah psikologis menyembunyikan masalahnya dan menghindari perawatan untuk membatasi konsekuensi berbahaya yang mungkin dialami dari layanan psikologis. Individu yang mendapatkan perawatan untuk depresi dianggap kurang konsisten secara emosional, kurang menarik, dan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perawatan untuk penyakit fisik (Ibrahim dkk., 2019).

Faktor penghambat berikutnya yaitu kendala yang dirasakan mahasiswa dalam hal pembiayaan. Hal ini berkaitan dengan akses layanan kesehatan pada dimensi keterjangkauan (*affordability*) yang menggambarkan kesesuaian antara biaya layanan dan ketentuan pembayaran atau asuransi dengan kemampuan finansial klien (Hoseini-Esfidarjani et al., 2021; Penchansky & Thomas, 1981). Akses layanan kesehatan, termasuk tersedianya biaya asuransi kesehatan, dapat menjadi penentu perilaku pencarian layanan kesehatan (Elfaki dkk., 2024). Persepsi individu mengenai akses ke layanan kesehatan, termasuk biaya, dinilai krusial karena memengaruhi keputusan seseorang untuk menggunakan layanan perawatan kesehatan yang tersedia dan dapat mengurangi hambatan untuk mendatangi layanan kesehatan (Hoseini-Esfidarjani dkk., 2021).

Adapun faktor-faktor yang mendorong responden mencari bantuan profesional yaitu keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional, adanya kebutuhan untuk

mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental, dan dukungan teman. Keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional dan mengakui kebutuhan untuk mendapatkan bantuan profesional tercakup dalam faktor literasi kesehatan mental. Tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi pada individu dapat meningkatkan peluang untuk mengenali masalah dan memahami manfaat bantuan psikologis profesional serta mengurangi stigma sehingga mempercepat upaya mencari bantuan yang tepat (Argiati dkk., 2024).

Faktor pendukung yang lain yaitu dukungan teman. Dukungan tersebut dapat berupa pertukaran ide dan pengalaman konseling sebelumnya yang dirasakan keluarga, teman, dan orang terdekat lainnya. Dukungan emosional diperoleh dari orang tua dan teman, dukungan companionship diperoleh dari teman, dukungan informasional diperoleh dari teman dan orang tua, serta dukungan material diperoleh dari orang tua (Rahardjo & Setiasih, 2008). Ketika seseorang ingin mencari bantuan, ia perlu mencari seseorang yang dapat memberikan cukup bantuan (Nagai, 2015). Melalui dukungan atau motivasi dari orang lain, kecenderungan untuk terjadi perubahan perilaku kesehatan ke arah yang positif akan semakin tinggi (Kurniawati dkk., 2025).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu penelitian ini melibatkan 106 mahasiswa, kemudian hanya 51 mahasiswa yang memenuhi indikasi gangguan mental umum untuk dianalisis datanya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience* menimbulkan bias, seperti bias seleksi karena dimungkinkan tidak mewakili populasi sebenarnya dan bias representatif karena karakteristik sampel tidak proporsional. Oleh karena itu, hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, perlu juga menggunakan instrumen yang telah teruji untuk mengukur faktor penghambat dan pendorong pencarian bantuan psikologis profesional. Berdasarkan keterbatasan tersebut, saran untuk peneliti selanjutnya yaitu melibatkan lebih banyak responden dari berbagai wilayah dan jenjang studi serta melibatkan lebih banyak responden berjenis kelamin laki-laki. Penelitian cross-sectional yang melibatkan beberapa variabel penting juga dilakukan untuk melihat pengaruhnya terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa indikasi gangguan mental umum pada sampel mahasiswa Indonesia cukup tinggi dengan persentase sebesar 48,11% atau 51 orang dari 106 mahasiswa. Namun demikian, sebagian besar mahasiswa lebih memilih mencari bantuan teman untuk menyelesaikan permasalahannya. Adapun alasannya yaitu karena menganggap permasalahannya sederhana, tidak parah, dan hanya berlangsung sementara. Selain itu, juga disebabkan oleh kendala dalam pembiayaan, merasa dapat mengatasi permasalahan sendiri, lebih memilih bantuan informal, rasa malu, dan ketakutan tidak diterima secara sosial. Sementara itu, faktor pendorong mahasiswa dengan indikasi gangguan mental umum mencari bantuan psikologis profesional yaitu keyakinan diri akan mendapat solusi permasalahan dari profesional, adanya kebutuhan untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental, dan dukungan teman. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental, seminar, kampanye anti-stigma, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa. Selain itu, peran dukungan sekitar, baik

itu dari teman sebaya, keluarga, dan civitas akademika, perlu ditingkatkan agar dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis profesional saat mahasiswa membutuhkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelmonaem, Y. M. M., Osman, M. A., & Karim, N. A. H. A. (2024). Mental health stigma and internship nursing students' attitudes toward seeking professional psychological help: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, *23*, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-024-01910-3>
- Alsamiri, Y. A., Hussain, M. A., Alsamani, O. A., & Al bulayhi, A. A. (2024). Promoting mental health and wellbeing as means to prevent disability: a review. *Frontiers in Public Health*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425535>
- Argiati, S. H. B., Farida, H., & Purwani, G. R. (2024). Mental health literacy and help seeking behaviour in psychology students. *Jurnal Spirits*, *15*(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/spirits.v15i1.16959>
- Astuti, C. S. W., Pramukti, I., & Widiyanti, E. (2021). Factors Related to Psychological Help-Seeking Behavior among First-Year College Students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *7*(2), 201–210. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17509/jpki.v7i2.40102>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & Hospital, M. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders on behalf of the WHO WMH-ICS Collaborators HHS Public Access. *J Abnorm Psychol*, *127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.The
- Aufa, N., & Saniatuzzulfa, R. (2024). Mental health literacy as a moderator relationship between self-diagnosis and help-seeking behavior in adolescent Posyandu. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, *7*(2), 148–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/empathy.v7i2.29799>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. (2013). Self-reported barriers to professional help seeking among college students at elevated risk for suicide. *Journal of American College Health*, *61*(7), 398–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.820731>
- DeBate, R., Gatto, A., Rafal, G., & Bleck, J. (2022). A qualitative assessment of mental health literacy and help-seeking behaviors among male college students. In *Discover Mental Health* (Vol. 2, Issue 1, p. 23). Springer Nature B.V. PP - Syracuse. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44192-022-00028-9>
- Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2021). *Petunjuk Teknis Pencegahan Dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional*. Kementerian Kesehatan RI. https://drive.google.com/file/d/1KXCz97XNYWYiC-ic-y9U_ws3O6T6REp2/view
- Elfaki, N. S., Abdelgyoum, H. A., & Elhelali, A. (2024). Factors influencing health-seeking behavior among Sudanese immigrants in Saudi Arabia. *BMC Public Health*, *24*(1), 1666. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19122-4>

- Emqi, Z. H., & Hartini, N. (2022). Pathways to Get Help: Help-Seeking on College Students with Non-Suicidal Self-Injury. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(2), 2136–2141. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i2.4489>
- Fischbein, R., & Bonfine, N. (2019). Pharmacy and medical students' mental health symptoms, experiences, attitudes and help-seeking behaviors. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(10), 2204–2215. <https://doi.org/10.5688/ajpe7558>
- Fitria Aulia. (2014). Studi Deskriptif Help Seeking Behaviour Pada Remaja yang Pernah Mengalami Parental Abuse Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Masa Awal Anak-anak - Masa Remaja) dan Identitas Gender. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17.
- Gani, A., Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2023). Literasi Kesehatan Mental di Institusi Kesehatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5831>
- Gates, M. V., McKee, S. R., & Mattson, R. E. (2025). A descriptive study examining facilitators and barriers to relationship help-seeking among a community sample of lesbian, gay, and bisexual+ couples. *Professional Psychology: Research and Practice*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pro0000647>
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., Grzanka, P. R., Kim, N., Keum, B. T., Adams, C., & Wilson, S. A. (2024). The integrated behavioral model of mental health help seeking (IBM-HS): A health services utilization theory of planned behavior for accessing care. *Journal of Counseling Psychology*, 71(5), 315–327. <https://doi.org/10.1037/cou0000754>
- Hoseini-Esfidarjani, S.-S., Negarandeh, R., Delavar, F., & Janani, L. (2021). Psychometric evaluation of the perceived access to health care questionnaire. *BMC Health Services Research*, 21(1), 638. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06655-2>
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L.-H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Safien, A. M. (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(S4), 544. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- ILMPI. (2023). *Booklet Layanan Kesehatan Mental di Kampus Perlukah?* <https://ilmpi.org/2023/03/08/booklet-layanan-kesehatan-mental-di-kampus-perlukah/>
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). The Relationship of Mental Health Literacy to Help-Seeking Behavior: Systematic Review. *Journal of Social Research*, 2(3), 755–764. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i3.726>
- 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>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., & Christensen, H. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4). [Rahmah Saniatuzzulfa^{1*}, Nurul Hartini², Fitri Andriani³](https://sci-</p></div><div data-bbox=)

- hub.se/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kristiyanti, M. (2023). *Metode Penelitian*. CV. Pustaka STIMAR AMNI. <https://penerbit.unimar-amni.ac.id/wp-content/uploads/2023/02/2023-METODE-PENELITIAN.pdf>
- Kurniawati, I., Suryani, S., Wisnusakti, K., & Jannah, F. (2025). Dukungan Sosial dalam Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, *17*(2), 279–290. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1615/1410>
- Liu, F., Zhou, N., Cao, H., Fang, X., Deng, L., Chen, W., Lin, X., Liu, L., & Zhao, H. (2017). Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011). *PLOS ONE*, *12*(10), e0185531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185531>
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, *57*(4), 313–322. <https://doi.org/10.1111/jpr.12091>
- Paul Gorczyński, Sims-schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, *12*(2). <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027>
- 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>
- Penchansky, R., & Thomas, J. W. (1981). The Concept of Access. *Medical Care*, *19*(2), 127–140. <https://doi.org/10.1097/00005650-198102000-00001>
- Pownall, M., Thompson, C., Blundell-Birtill, P., Newell, S. J., & Harris, R. (2024). Does “Psychological Literacy” Feature in Non-Psychology Degrees? A Cross-Discipline Study of Student Perceptions. *Teaching of Psychology*, *51*(4), 453–460. <https://doi.org/10.1177/00986283221130298>
- Prahastuti, N. F. (2023). Psychometric Properties Analysis of Self-Reported Questionnaire (SRQ)-20 Instrument with Rasch Model. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, *8*(2), 148–173. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v8i22023.148-173>
- Qiu, L., Wangzhou, K., Liu, Y. D., Ding, J. D., Li, H., & Ma, J. H. (2024). Status of professional mental health help-seeking intention associated factors among medical students: a cross-sectional study in China. *FRONTIERS IN PSYCHIATRY*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1376170>
- Qiu, L., Xu, H., Li, Y., Zhao, Y., & Yang, Q. (2024). Gender differences in attitudes towards psychological help-seeking among chinese medical students: a comparative analysis. *BMC Public Health*, *24*, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-18826-x>

- Rahardjo, L., & Setiasih. (2008). Jenis dan Sumber Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 277–286. [https://repository.ubaya.ac.id/26107/2/Jenis dan sumber dukungan_2008.pdf](https://repository.ubaya.ac.id/26107/2/Jenis%20dan%20sumber%20dukungan_2008.pdf)
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., & Thomas. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 173. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Risal, A. (2011). Common Mental Disorder. *Kathmandu University Medical Journal*, 35(3), 213–217. <https://www.kumj.com.np/issue/35/213-217.pdf>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia. [https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16455/1/E-Book Metodologi Penelitian Syafri.pdf](https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafri.pdf)
- Salih, S., Fageehi, M., Hakami, S., Ateya, E., Hakami, M., Hakami, H., Ghazwani, B., Alabdali, Y., & Mustafa, M. (2021). Academic Difficulties Among Medical Students at Jazan University: A Case–Control Study. *Advances in Medical Education and Practice, Volume 12*, 723–729. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S307554>
- Samlan, H., Shetty, A., & McWhirter, E. H. (2021). Gender and Racial-Ethnic Differences in Treatment Barriers among College Students with Suicidal Ideation. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(3), 272–289. <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1734133>
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Saba Jaya Publisher. [http://repository.upm.ac.id/4211/1/Buku Ajar Metodologi Penelitian %28Teori dan Praktik%29_removed.pdf](http://repository.upm.ac.id/4211/1/Buku%20Ajar%20Metodologi%20Penelitian%20Teori%20dan%20Praktik%20removed.pdf)
- Syafitri, D. U. (2021). Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Maier, E. J. (2013). Disentangling self-stigma: Are mental illness and help-seeking self-stigmas different? *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 520–531. <https://doi.org/10.1037/a0033555>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Ascheman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301–308. <https://doi.org/10.1037/a0014903>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Whitwer, M., Wilson, S., & Hammer, J. (2023). Engineering Student Mental Health and Help Seeking: Analysis of National Data from the Healthy Minds Study. *Proceedings - Frontiers in Education Conference, FIE*, 1–7. <https://doi.org/10.1109/FIE58773.2023.10343045>

- Wright, C. J., Wilson, S. A., Hammer, J. H., Hargis, L. E., Miller, M. E., & Usher, E. L. (2023). Mental health in undergraduate engineering students: Identifying facilitators and barriers to seeking help. *Journal of Engineering Education*, 112(4), 963–986. <https://doi.org/10.1002/jee.20551>
- Yang, X., Ding, N., Tu, X., Zhao, C., Xu, H., Lai, X., & Zhang, G. (2022). The role of illness representations of internet gaming disorder (IGD) in help-seeking intention among undergraduates: A longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 128, 107233. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107233>
- Yang, X., Hu, J., Zhang, B., Ding, H., Hu, D., & Li, H. (2024). The relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students: mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435>
- Yanik, P. M., Yan, Y., Kaul, S., & Ferguson, C. W. (2016). Sources of Anxiety among Engineering Students: Intervention and Mitigation. *Conference: 123rd ASEE (American Society of Engineering Education) Annual Conference and Exposition*. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84983287449&origin=scopusAI>
- Zawawi, J. M. A. (2011). Psychological help seeking attitudes and personality factors among Jordanian college students. *European Journal of Social Sciences*, 25(4), 606–629.