



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## ***Narrative Review: Help-Seeking Behaviour* pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi Selama Pandemi Covid-19**

FAIQOTUL MAGHFIROH IZZANI & ENDANG RETNO SURJANINGRUM\*

Departemen Psikologi Klinis & Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Depresi adalah masalah kesehatan mental yang paling umum di masyarakat selama wabah COVID-19 dengan prevalensi sekitar 67%. Depresi dapat terjadi pada semua kelompok umur dan kalangan, terutama bagi individu yang memiliki kualitas hidup rendah. Mahasiswa diketahui salah satu individu yang paling banyak mengalami depresi. Di Indonesia, kemauan mahasiswa untuk mencari bantuan formal seperti layanan psikologis umumnya rendah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa dengan adanya ketersediaan berbagai layanan profesional dalam kesehatan mental, sebagian besar mahasiswa dengan permasalahan psikologis masih tidak mencari bantuan yang biasa disebut dengan fenomena *service gap*. Tujuan penulisan artikel ilmiah berupa *narrative review* ini adalah untuk mengetahui gambaran pencarian bantuan pada mahasiswa yang mengalami depresi selama pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penulisan *narrative review* ini yaitu dengan pendekatan secara komprehensif dan deskriptif melalui pencarian literatur pada database jurnal penelitian. Berdasarkan hasil literatur dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku pencarian bantuan yang kerap ditemukan pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 yaitu sebagian besar memilih dengan bantuan informal dari teman dan keluarga dibandingkan dengan bantuan dari profesional.

**Kata kunci:** (*Perilaku pencarian bantuan, mahasiswa, depresi*)

### **ABSTRACT**

Depression was the most common mental health problem in the community during the COVID-19 outbreak with a prevalence of around 67%. Depression is known to occur in all age groups, especially for vulnerable individuals. One of the individuals known to experience the most depression is college students. In Indonesia, the rate of students seeking counseling services is generally low. This condition, with the availability of various professional services in mental health, most students with psychological problems still do not seek help which is commonly referred to as the service gap phenomenon. The purpose of writing a scientific article in the form of a narrative review is to find out the description of seeking help for students who are depressed during the COVID-19 pandemic. The method used in writing this narrative review is a comprehensive and descriptive approach through literature searches on research journal databases. Based on the results of the literature, it can be found that the form of assistance behavior that is often found in students during the COVID-19 pandemic is that most choose to use informal assistance from friends and family compared to help from professionals.

**Keywords:** (*Help-seeking behaviour, college student, depression*)

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,  
\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan  
Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id](mailto:endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum di masyarakat selama wabah COVID-19. Munculnya pandemi COVID-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental individu di seluruh dunia (Giacalone, 2020). Di Indonesia, prevalensi masalah psikologis pada populasi umum selama pandemi COVID-19 relatif tinggi sebesar 69%, dan depresi sebesar 67% yang didominasi oleh usia 17 – 29 tahun (PDSKJI, 2020). Jika merujuk pada penelitian terbaru WHO, Kesehatan mental adalah masalah utama di kampus-kampus di seluruh dunia (Auerbach et al., 2018). Survei yang dilakukan pada 14.000 mahasiswa tahun pertama di 19 perguruan tinggi di 8 negara (Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, Amerika Serikat) menemukan bahwa 35% mahasiswa dinyatakan memiliki setidaknya satu gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi adalah depresi mayor (21,2%) diikuti oleh gangguan kecemasan umum (18,6%) (Auerbach et al., 2018).

Depresi merupakan penyakit gangguan mental yang ditandai dengan gejala penurunan *mood*, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, serta menarik diri dari kehidupan sosial, (WHO, 2017). Depresi diketahui dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama bagi individu yang rentan. Salah satu individu yang diketahui paling banyak mengalami depresi adalah mahasiswa. Sebab, mahasiswa adalah kelompok khusus individu yang bertahan dalam periode transisi kritis yang berada dalam masa peralihan dari masa remaja sampai dewasa serta mencoba untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, merencanakan masa depan, dan jauh dari rumah sehingga sering mengalami kecemasan serta depresi (Hasanah et al., 2020). Adanya pandemi COVID-19 juga memberikan dampak besar bagi masalah mental dan emosional bagi mahasiswa. Di masa pandemi, tingkat depresi, stress dan kecemasan cenderung meningkat dibandingkan sebelum terjadinya pandemi, hal ini sesuai dengan survey online yang dilakukan oleh A & M Texas University (USA) mengenai investigasi kesehatan mental yang dilakukan pada mahasiswa program sarjana dan pascasarjana selama pandemi COVID-19 dari 2031 peserta sekitar 960 responden atau 48,14% menunjukkan tingkat depresi sedang hingga berat hal ini berkaitan dengan masalah akademik, kesehatan atau gaya hidup (Wang et al., 2020). Terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Hasanah et al., pada 147 mahasiswa Akper Dharma Wacana untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa selama pandemi COVID-19, dan hasil yang didapat yakni 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat (Hasanah et al., 2020).

Hunt dan Eisenberg (2010) menyatakan bahwa penanganan yang tidak diberikan pada gangguan mental dapat berpotensi dalam hubungan sosial, produktifitas dan kesuksesan akademik. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa depresi pada mahasiswa berhubungan dengan perilaku tidak sehat, seperti meminum

minuman keras, tidak aktif dalam aktivitas fisik, diet yang buruk, stress tinggi, cemas, kesepian, citra tubuh yang buruk, masalah antarpribadi, diskriminasi dan beberapa gejala kesehatan mental (Schofield, et al., 2016). Prevalensi nasional depresi di antara orang-orang  $\geq 15$  tahun mencapai 6,1 % (sekitar 12 juta orang), dengan hanya 9 % dari mereka yang menerima perawatan dari para profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dapat diasumsikan bahwa tingginya prevalensi masalah kesehatan mental seharusnya diimbangi dengan perilaku mencari bantuan (*help-seeking behaviour*).

Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behaviour*) adalah perilaku yang berhubungan dengan orang lain melalui formal dan komunikasi informal untuk mendapatkan saran, informasi, pengertian, perhatian, dan dukungan dalam menghadapi situasi atau masalah yang kompleks (Rickwood et al., 2005). Pencarian bantuan sendiri mengacu pada pencarian sumber bantuan terhadap masalah psikologis yang dikategorikan menjadi sumber bantuan formal, semi-formal, informal, dan *self-help* (Rickwood & Thomas, 2012). Sumber bantuan formal didapat dari penyedia layanan kesehatan mental profesional yang memiliki peran tertentu dalam pemberian perawatan kesehatan mental. Penyedia layanan kesehatan mental profesional ini yaitu psikiater, psikolog, dokter umum, dan perawat kesehatan mental. Sementara itu sumber semiformal merupakan guru, supervisor dalam pekerjaan, *academic advisor* dan *coach*. Sumber informal didapat dari teman, pasangan ataupun orang tua.

Pada kenyataannya, sikap masyarakat dalam mencari bantuan psikologis formal ini masih rendah. Karena mencari bantuan pada profesional menimbulkan beberapa kekhawatiran yaitu stigma seperti khawatir dianggap gila atau sakit mental (DeBatte & Gatto, 2018). Padahal keluarga atau teman memiliki informasi tentang kesehatan mental yang minimal. Sehingga bantuan yang diberikan pun tidak bisa maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh Gulliver, Griffiths, dan Christensen (2010), ditemukan bahwa hanya 18% hingga 34% anak muda akan mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental, yang disertai dengan sikap negatif terhadap pencarian bantuan karena berbagai alasan. Di antara alasan tersebut adalah kekhawatiran tentang biaya, transportasi atau ketidaknyamanan, kerahasiaan, merasa seperti dapat menangani masalah mereka sendiri, dan keyakinan bahwa pengobatan tidak akan membantu (Gulliver et al., 2010). Sebagai negara tetangga, mahasiswa Malaysia yang mencari bantuan psikologis untuk permasalahannya pada layanan formal seperti psikolog hanya berjumlah 0,6% (Salim, 2010). Di Indonesia, tingkat kesediaan mahasiswa untuk mencari layanan konseling profesional di luar universitas pun umumnya rendah (Setiawan, 2006). Kenyataannya, kondisi ini tidak terjadi di Indonesia maupun di beberapa negara lainnya. Cramer (1999) menjelaskan fenomena ini sebagai "*service gap*". Kondisi ini memperlihatkan bahwa dengan adanya ketersediaan berbagai layanan profesional dalam kesehatan mental, sebagian besar orang dengan permasalahan psikologis masih tidak mencari bantuan (Cramer, 1999).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi di kalangan mahasiswa adalah depresi, namun masih banyak mahasiswa yang tidak mencari bantuan untuk permasalahan psikologis yang dihadapinya ke layanan profesional yang tersedia. Dikarenakan hal tersebut, perilaku mencari bantuan psikologis mahasiswa yang mengalami depresi selama pandemi COVID-19 menarik untuk diteliti lebih lanjut. Tujuan penulisan artikel berupa *narrative review* ini adalah untuk mengetahui gambaran pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa yang mengalami depresi selama pandemi COVID-19, serta faktor penghambat untuk mencari bantuan.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu literatur secara umum dan tidak seperti *systematic review* (Kartika et al., 2018). *narrative review*

merupakan landasan dalam paduan penelitian literatur medis, memiliki ketelitian dalam metodologis, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jelas, berfokus pada masalah dan studi tertentu serta menetapkan kriteria seleksi yang relevan sehingga mampu meningkatkan kualitas dalam interpretasi. Metode *narrative review* bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum artikel yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi penelitian, dan mencari bidang studi baru yang belum diteliti (Ferrari, 2015).

### Strategi Pengumpulan Data

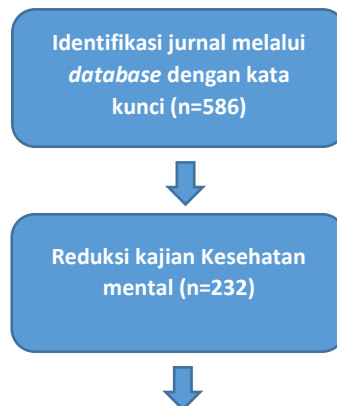
Pencarian literatur berupa artikel ilmiah dilakukan melalui internet menggunakan database *ScienceDirect*, *Scopus*, dan *Google Scholar* yang berisi artikel dengan topik yang bervariasi. Kata kunci yang digunakan adalah "*Help-seeking behaviour*", "*depression*", dan "*COVID 19*". Artikel yang dibatasi untuk topik kajian ini yaitu dalam rentang waktu tahun 2019 hingga 2022.

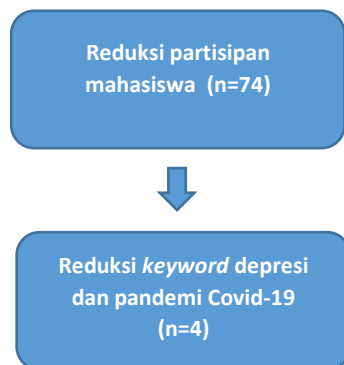
Artikel ilmiah yang didapatkan selanjutnya direview dan kemudian dipilih beberapa artikel ilmiah yang memenuhi persyaratan berdasarkan kebaruan artikel, kesesuaian topik, tujuan, metode penelitian, dan hasil dari setiap artikel. Artikel yang diambil menjadi sampel adalah temuan penelitian yang dilakukan di Indonesia atau di negara lain, selama artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Pertimbangan pembatasan waktu artikel ini adalah karena stres akademik menjadi kajian yang selalu ada dan diperbarui sehingga rentang waktu kurang dari 10 tahun adalah rentang referensi artikel yang paling direkomendasikan.

Artikel yang digunakan pada *narrative review* ini dikumpulkan dari sumber bisa di akses oleh semua orang. Kriteria inklusif yang ditetapkan dalam ulasan ini adalah termasuk apakah artikel tersebut sudah memberikan informasi yang relevan terkait gambaran *help-seeking behaviour* pada mahasiswa yang mengalami depresi selama pandemi Covid-19. Proses pencarian dan seleksi artikel digambarkan melalui diagram alir di Gambar 1. Kriteria seleksi yang diterapkan pada artikel ini adalah:

1. Studi atau laporan yang berfokus pada mahasiswa yang mengalami depresi.
2. Studi atau laporan yang membahas *help-seeking behaviour*.
3. Setting penelitian dilakukan pada saat pandemi Covid-19.

Seleksi artikel memberikan hasil yaitu lima artikel dari tahun 2019 hingga 2022 dengan dua aspek, yaitu gambaran *help-seeking behaviour* mahasiswa depresi selama pandemi Covid-19 dan *help-seeking* itu sendiri. Kedua aspek akan selanjutnya dibahas dalam dua subtopik, yang berikutnya akan diuraikan pada bagian hasil penelitian. Ulasan singkat mengenai artikel penelitian yang terpilih menjadi sampel dapat dilihat di Tabel 1.





Gambar 1. Diagram Alir Pencarian dan Seleksi Artikel

Tabel 1. Artikel Hasil Seleksi untuk *Narrative Review*

Peneliti	Tahun	Judul	Responden
Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F.	2020	<i>Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study</i>	Mahasiswa di Amerika Serikat
Theurel, A., & Witt, A.	2022	<i>Identifying barriers to mental health help-seeking in French university students during the Covid-19 pandemic.</i>	Mahasiswa di Prancis
Griffin, L., & Riley, R..	2022	<i>Exploring the psychological impact of working during COVID-19 on medical and nursing students: a qualitative study</i>	Mahasiswa Kedokteran dan Keperawatan di West Midlands (UK)
Syafitri, D. U.	2021	<i>Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang</i>	Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian akhir artikel yang akan ditinjau, diperoleh empat artikel yang dinilai memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, serta relevan dengan topik studi ini yaitu *help-seeking behaviour* mahasiswa yang mengalami depresi selama pandemi covid-19. Empat artikel dalam penelitian ini memuat informasi mengenai jenis bantuan yang dilakukan mahasiswa, penyebab depresi yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19, serta hambatan dalam pencarian bantuan secara profesional, yang tertuang dalam table berikut:

Peneliti	Judul	Hasil	Bantuan Formal	Bantuan Informal	Penyebab Depresi	Hambatan
Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020)	<i>Effects of COVID-19 on college student's mental health in the United States: Interview survey study</i>	Dari 195 partisipan mahasiswa, 138 (71%) menyatakan depresi dan kecemasannya meningkat akibat pandemi COVID-19, sedangkan 39 (20%) menyatakan tetap sama. Di antara mereka yang merasakan peningkatan depresi dan kecemasan, hanya 10 (5%) yang menggunakan layanan konseling	Hanya 1 peserta yang mengaku mendapat dukungan dari terapis profesional, dan peserta lain menggunakan <i>Sanvello</i> , aplikasi layanan kesehatan mental seluler yang disediakan oleh universitas.	sepertiga peserta (47/138, 34%) memperoleh bantuan informal dengan keluarga dan teman	Penyebab terbesar yang dirasakan adalah transisi ke kelas online (61/159, 38%), Beberapa peserta (23/159, 14%) menyebutkan ketidakpastian tentang nilai, Lainnya (12/159, 8%) menunjukkan motivasi belajar mereka yang berkurang dan kecenderungan untuk menunda-nunda	Sebagian besar partisipan yang menunjukkan peningkatan depresi dan kecemasan (128/138, 93%) mengklaim bahwa mereka tidak menggunakan layanan konseling sekolah selama pandemi. Alasan penggunaan yang rendah antara lain kondisi tidak dianggap cukup parah untuk mencari layanan (4/128, 3%), tidak nyaman

		kesehatan mental.				berinteraksi dengan orang asing (1/128, 0,8%), tidak nyaman membicarakan masalah kesehatan mental (1/128, 0,8%), dan kurangnya kepercayaan terhadap layanan konseling (1/128, 0,8%).
Theurel, A., & Witt, A. (2022)	<i>Identifying barriers to mental health help-seeking in French university students during the Covid-19 pandemic.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63% peserta melaporkan bahwa mereka tidak akan mencari bantuan formal atau informal jika menghadapi kesulitan kesehatan emosional atau mental. Sebagian besar siswa melaporkan preferensi terhadap bantuan informal dari	Hanya 7% yang melaporkan untuk mencari bantuan dari psikolog/psikiater dan hanya 2% mencari bantuan pada dokter umum.	Sebanyak 63% mahasiswa menunggu masalah itu akan membaik dengan sendirinya. 55% mahasiswa lebih suka meminta bantuan kepada teman 36% meminta bantuan kepada anggota keluarga 19% mencari	Penyebab terjadinya depresi karena penutupan kampus yang tiba-tiba telah menyebabkan hilangnya rutinitas sehari-hari serta pembelajaran online dan mandiri.	Terdapat tiga hambatan utama untuk mencari bantuan yang dilaporkan oleh mahasiswa yakni terkait stigma, sikap dan instrumental.

		teman dan keluarga dibandingkan dengan bantuan dari profesional. Mencari informasi dan dukungan terkait kesehatan mental di internet juga merupakan perilaku yang relatif umum.				nasihat di Internet.
Griffin, L., & Riley, R.. (2022)	<i>Exploring the psychological impact of working during COVID-19 on medical and nursing students : a qualitative study</i>	Hasil penelitian demngan 15 mahasiswa kedoteran dan keperawatan ini adalah mendapatkan gambaran terkait pengalaman tekanan psikologis saat COVID-19, yang mendorong perlunya perbaikan pada dukungan pencarian bantuan formal yang ditawarkan	15 mahasiswa kedoteran dan keperawatan tersebut tidak mencari bantuan secara formal	Rata-rata mahasiswa kedoteran dan keperawatan tersebut meminta bantuan kepada teman sejawat	Penyebab depresi pada mahasiswa kedoteran dan keperawatan tersebut adalah tingginya beban kerja yang dialami	Hambatan yang dirasakan pada mahasiswa kedoteran dan keperawatan tersebut yakni tidak mempunyai kesempatan untuk mendapatkan bantuan profesional sehingga mereka lebih memilih untuk melakukan strategi <i>coping</i> berupa menangis & menyalahkan diri sendiri.



			kepada mahasiswa untuk mengurangi depresi yang dialami.			
Syafitri, D. U. (2021)	<i>Behavior Seeking Psychological Assistance to Student of Sultan Agung Islamic University Semarang</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini cenderung ingin berusaha menyelesaikan sendiri dan berdoa saat menghadapi permasalahan, lebih lanjut figur yang mereka mintai bantuan paling banyak adalah keluarga, teman, dan Allah/ustadz (figur keagamaan), sebagian besar tidak mengetahui di mana bisa menemui psikolog, dan sebagian	Hanya 12,4% mahasiswa yang meminta bantuan kepada psikolog/psikiater	Sebanyak 38,1% mahasiswa mencoba menyelesaikan sendiri dan berdoa, 22% mencoba menyelesaikan sendiri, 16% meminta bantuan pada keluarga/teman dekat	Penyebab terjadinya depresi karena responden mahasiswa mengalami transisi terhadap kehidupan di universitas dan perubahan peran dalam keluarga	Hambatan dalam mencari bantuan kesehatan mental professional antara lain tidak menganggap masalah kesehatan mental penting dan stigma yang terasosiasi dengan mencari bantuan profesional membuat mereka enggan mencari bantuan

besar ragu-  
ragu untuk  
menceritakan  
permasalahan  
nya pada  
psikolog.

---

## DISKUSI

Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat (Hasanah et al., 2020). Depresi mahasiswa semakin bertambah dengan adanya pandemi Covid-19 dengan metode pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Son dkk (2020) dan Theurel, A., & Witt, A. (2022) sama-sama menyatakan bahwa penyebab terbesar yang dirasakan adalah penutupan kampus yang tiba-tiba, transisi ke kelas online (ketidakpastian tentang nilai, dan menunjukkan motivasi belajar mereka yang berkurang serta kecenderungan untuk menunda-nunda. Hasil yang berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh Griffin & Riley (2022) pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan menyatakan bahwa penyebab depresi tersebut adalah tingginya beban kerja yang dialami, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2021), mendapatkan hasil bahwa penyebab terjadinya depresi karena responden mahasiswa mengalami transisi terhadap kehidupan di universitas dan perubahan peran dalam keluarga.

Pencarian bantuan secara formal merupakan perilaku coping yang eksplisit terhadap masalah (Mojaverian, Hashimoto, & Kim, 2013). Pada kenyataannya, sikap mahasiswa dalam mencari bantuan secara formal ini masih rendah, hal ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Son dkk (2020) menyatakan bahwa dari 195 partisipan mahasiswa, hanya 1 peserta yang mengaku mendapat dukungan dari terapis profesional. Pada penelitian yang dilakukan oleh Theurel, A., & Witt, A. (2022) mendapatkan hasil bahwa hanya 7% yang melaporkan jika mereka mencari bantuan dari psikolog/psikiater dan hanya 2% yang mencari bantuan pada dokter umum. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syafitri (2021), mendapatkan hasil bahwa hanya 12,4% mahasiswa yang meminta bantuan kepada psikolog/psikiater, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Griffin & Riley (2022) pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan menyatakan jika mereka tidak mencari bantuan secara formal.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh keempat jurnal semua informan penelitian melakukan pencarian bantuan pertama kali yang bersumber dari tenaga informal, yaitu keluarga dan teman. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Theurel, A., & Witt, A. (2022) sebanyak 63% mahasiswa menunggu masalah itu akan membaik dengan sendirinya dan sebanyak 19% mencari nasihat di Internet. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2021), mendapatkan hasil bahwa sebanyak 38,1% mahasiswa mencoba menyelesaikan sendiri dan berdoa. Dengan demikian peranan tenaga non-profesional atau informal memang tidak dapat dipungkiri lagi keberadaannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rickwood (2005) yang menyatakan bahwa mahasiswa lebih sering meminta bantuan dari sumber informal dan salah satunya adalah teman sebaya. Dikarenakan mahasiswa cenderung lebih nyaman dalam berbagi hal dengan teman sebaya, dikarenakan mahasiswa lebih senang menghabiskan waktu di lingkungan perkuliahan.

Stigma menjadi alasan utama yang menghambat seseorang enggan untuk mencari bantuan kesehatan mental (Corrigan, 2004). Stigma berhubungan dengan ketakutan atas judgement dari orang lain, dimana pemberian label dan judgement tersebut dapat menjadi penghambat untuk mencari bantuan kesehatan mental (Masuda, Anderson & Edmonds, 2012). Kondisi ini dapat membuat seseorang menunda untuk mencari bantuan kesehatan mental bahkan memutuskan untuk tidak mencari bantuan sama sekali (Knaak, Mantler & Szeto, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh keempat jurnal yang telah di *review*. Selain stigma, hambatan lain juga diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan Griffin & Riley (2022) mengungkapkan bahwa mereka tidak mempunyai kesempatan untuk mendapatkan bantuan professional dikarenakan tuntutan tugas yang didapatkan. Lalu, terdapat hambatan sikap yang paling sering diantisipasi adalah beranggapan mampu memecahkan masalah sendiri kemudian disusul dengan faktor biaya dan menganggap remeh masalah Kesehatan mental.

### **SIMPULAN**

Kondisi Pandemi COVID-19 rentan memicu terjadinya depresi pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian depresi berbanding terbalik dengan perilaku mencari bantuan secara formal. Bentuk perilaku pencarian bantuan yang kerap ditemukan pada masa pandemi COVID-19 yaitu sebagian besar mahasiswa melaporkan preferensi terhadap bantuan informal dari teman dan keluarga dibandingkan dengan bantuan dari professional. Mencari informasi dan dukungan terkait kesehatan mental di internet juga merupakan perilaku yang relatif umum. Hanya Sebagian kecil dari mahasiswa yang mengaku mendapat dukungan dari terapis professional seperti psikolog/psiakter.

Faktor penghambat untuk tidak melakukan pencarian bantuan secara formal tersebut dipicu oleh adanya stigma, merasa mampu mengatasi sendiri, ketidaktahuan mahasiswa mengenai layanan mana yang baik untuk dipilih dalam mencari bantuan psikologis secara formal serta biaya yang akan dikeluarkan. Beberapa penelitian juga menunjukkan masih banyak mahasiswa yang mengalami gejala depresi namun tidak teridentifikasi. Screening awal diperlukan untuk mengidentifikasi mahasiswa mahasiswa yang mengalami gejala depresi. Berdasarkan temuan dari empat penelitian menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian depresi pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 perlu mendapatkan penanganan khusus, salah satunya perlu adanya *treatment* seperti konseling psikologi untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih kepada orang tua, saudara, teman-teman, serta dosen-dosen Fakultas Psikologi UNAIR. Penelitian ini dapat berjalan dengan lancar karena adanya dukungan kalian kepada penulis.

### **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Faiqotul Maghfiroh Izzani & Endang Retno Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### **PUSTAKA ACUAN**

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Ebert, D. D., ... Green, G. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders WHO WMH-ICS Collaborators. *American Psychological Association*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381–387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.381>
- 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>.
- Ferrari, R. (2015). Writing Narrative Style Literature Reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>.
- Giacalone, A. R. (2020). Physical health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. *Psychosomatics*, 1–6.
- Griffin, L., & Riley, R. (2022). Exploring the psychological impact of working during COVID-19 on medical and nursing students: a qualitative study. *BMJ open*, 12(6), e055804
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113-121.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421.
- Kartika, A., Suminar, D. R., Tairas, M. M., & Hendriani, W. (2018). Individual education program (IEP) paperwork: A narrative review. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 682.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diunduh dari: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017, March). Mental illness-related stigma in healthcare: Barriers to access and care and evidence-based solutions. In *Healthcare management forum* (Vol. 30, No. 2, pp. 111-116). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/0840470416679413>.
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Edmonds, J. (2012). Help-seeking attitudes, mental health stigma, and selfconcealment among African American college students. *Journal of Black Studies*, 43(7), 773–786. <https://doi.org/10.1177/0021934712445806>.
- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the U.S. *Frontiers in Psychology*, 3(JAN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00615>.

- PDSKJI. (2020). 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia (Artikel web). Diakses di: <http://pdskji.org/home>.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people 's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1–34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>.
- Salim, S. (2010). Psychological help seeking attitudes among Malaysian college and university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 426–430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.117>.
- Schofield, M. J., O'Halloran, P., McLean, S. A., Forrester-Knauss, C., & Paxton, S. J. (2016). Depressive Symptoms Among Australian University Students: Who Is at Risk?. *Australian Psychologist*, 51(2), 135-144.
- 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>.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.
- Syafitri, D. U. (2021). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).
- Theurel, A., & Witt, A. (2022). Identifying barriers to mental health help-seeking in French university students during the Covid-19 pandemic. *Creative Education*, 13(2), 437-449.
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/22817>.
- World Health Organization. WHO.(2017). Depression and other common mental disorders global health estimates. *World Health Organization*. [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en](https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en).