

ARTIKEL PENELITIAN

Dinamika Help-Seeking Behavior Mahasiswa dalam Menghadapi Masalah Kesehatan Mental

Adinda Fasya Az-Zahra Dangkoa & Dewi Retno Suminar*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa tidak selalu diikuti dengan perilaku pencarian bantuan yang memadai. Banyak mahasiswa memilih bertahan sendiri atau mengandalkan dukungan informal dibandingkan mengakses bantuan profesional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa help-seeking merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika help-seeking mahasiswa dalam menghadapi masalah kesehatan mental pada setiap tahapan pencarian bantuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental. Subjek penelitian terdiri dari empat mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman menghadapi masalah kesehatan mental dan pernah melakukan help-seeking. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik dengan pendekatan theory-driven berdasarkan tahapan help-seeking Rickwood dalam Natalie dkk. (2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika help-seeking mahasiswa berlangsung secara panjang, bertahap, dan tidak linear. Proses dimulai dari munculnya kesadaran terhadap kondisi psikologis akibat akumulasi dampak emosional, fisik, sosial, dan akademik, kemudian diikuti berbagai upaya mandiri sebelum akhirnya muncul keputusan mencari bantuan ketika kondisi mencapai titik kritis. Keputusan help-seeking dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran diri dan sikap terhadap bantuan profesional, serta faktor eksternal seperti stigma, relasi keluarga, dukungan sosial, akses layanan, dan kondisi finansial. Sebagian besar subjek lebih dahulu memilih bantuan informal sebelum mengakses bantuan formal. Layanan kesehatan mental kampus tidak dimanfaatkan oleh seluruh subjek karena hambatan kerahasiaan, kurangnya informasi, hambatan prosedural, serta keraguan terhadap layanan. Pengalaman pasca-help-seeking dimaknai secara personal dan transformatif, mencakup perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, meningkatnya empati, serta munculnya kesadaran akan pentingnya mencari bantuan psikologis.

Kata kunci: help-seeking, kesehatan mental, mahasiswa, studi kasus instrumental

ABSTRACT

The high prevalence of mental health problems among college students is not always accompanied by adequate help-seeking behavior. Many students prefer coping independently or relying on informal support rather than accessing professional services. This condition indicates that help-seeking is a complex process influenced by various psychological and social factors. This study aimed to understand the dynamics of college students' help-seeking behavior in facing mental health problems across each stage of the help-seeking process. This study employed a qualitative approach using an instrumental case study design. Participants consisted of four active college students aged 18–25 years who had experienced mental health problems and had engaged in help-seeking behavior. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis with a theory-driven approach based on Rickwood's help-seeking stages developed by Natalie et al. (2023). The findings revealed that the dynamics of help-seeking occurred through a lengthy, gradual, and non-linear process. The process began with awareness of psychological difficulties resulting from accumulated emotional, physical, social, and academic impacts, followed by various self-help attempts before participants finally decided to seek help when their condition reached a critical point. Help-seeking decisions were influenced by internal factors such as self-awareness and attitudes toward professional help, as well as external factors including stigma, family relationships, social support, service accessibility, and financial conditions. Most participants initially relied on informal support before accessing formal services. None of the participants utilized campus mental health services due to concerns regarding confidentiality, lack of information, procedural barriers, and doubts about the services provided. Post-help-seeking experiences were interpreted as personal and transformative experiences, including changes in self-perception, increased empathy, and greater awareness of the importance of seeking psychological help.

Keywords: help-seeking, mental health, college students, instrumental case study

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental yang menentukan kualitas hidup individu, khususnya pada kelompok usia dewasa awal. Di Indonesia, kelompok usia 15–24 tahun menunjukkan prevalensi masalah kesehatan mental tertinggi, dengan 15,5 juta remaja tercatat memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Dinkes DIY, 2025). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok ini berada pada fase transisi yang penuh tekanan, mulai dari beban akademik, persoalan finansial, tekanan sosial, hingga ketidakpastian masa depan (Arfandi dkk., 2025). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai populasi yang sangat rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan stres akademik.

Dampak masalah kesehatan mental pada mahasiswa bersifat multidimensional, mencakup penurunan performa akademik, gangguan relasi sosial, keluhan fisik, bahkan dalam kasus yang serius berujung pada ideasi bunuh diri (Wicaksana dkk., 2024). Data mencatat kasus bunuh diri mahasiswa di Indonesia mencapai 894 orang pada tahun 2024 dan terus menunjukkan tren peningkatan (Balipost, 2024). Meskipun kondisi ini sangat mengkhawatirkan, perilaku pencarian bantuan (*help-seeking*) pada mahasiswa masih tergolong sangat rendah. Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2025) menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan gangguan mental yang mengakses layanan profesional dalam 12 bulan terakhir, sementara Zhao dkk. (2025) melaporkan kesenjangan signifikan antara intensi *help-seeking* yang mencapai 41% dengan perilaku aktual yang hanya sebesar 28%.

Help-seeking merupakan upaya aktif individu untuk memperoleh dukungan dari sumber bantuan, baik yang bersifat informal seperti teman dan keluarga, maupun formal seperti psikolog, konselor, atau layanan kesehatan (Ashworth & Saini, 2024). Perilaku ini tidak terjadi dalam satu tindakan tunggal, melainkan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap melalui serangkaian tahapan yang saling berkaitan (Rickwood dalam Natalie dkk., 2023). Hambatan dalam proses tersebut dapat bersumber dari faktor psikososial seperti stigma, ketakutan akan labeling, preferensi mengatasi masalah secara mandiri, keterbatasan finansial, hingga hambatan akses layanan (Khoirunnisha & Sriati, 2025; Setyaningrum & Asyanti, 2023).

Penelitian sebelumnya mengenai *help-seeking* pada mahasiswa Indonesia masih banyak berfokus pada faktor-faktor tunggal yang memengaruhi perilaku tersebut, tanpa menggambarkan keseluruhan proses secara komprehensif dan kontekstual. Sementara itu, model tahapan *help-seeking* yang dikembangkan Rickwood dalam Natalie dkk. (2023) menawarkan kerangka yang dapat menjelaskan dinamika proses pencarian bantuan secara lebih utuh, mulai dari tahap pre-*help-seeking* hingga pasca-*help-seeking*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam dinamika *help-seeking* behavior mahasiswa dalam menghadapi masalah kesehatan mental berdasarkan kerangka tahapan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (*instrumental case study*). Pendekatan ini dipilih karena topik dinamika *help-seeking* behavior mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan kontekstual, yang memerlukan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif individu (Creswell & Poth, 2016). Studi kasus instrumental digunakan karena kasus-kasus individu difungsikan sebagai instrumen untuk memahami fenomena yang lebih luas, yakni dinamika tahapan *help-seeking* mahasiswa dalam menghadapi masalah kesehatan mental (Stake, 1995).

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan empat subjek yang dipilih melalui metode purposive sampling. Kriteria subjek meliputi: (1) mahasiswa aktif jenjang S1/D3/D4/S2; (2) berusia antara 18–25 tahun; (3) memiliki pengalaman menghadapi masalah kesehatan mental; serta (4) pernah melakukan perilaku help-seeking, baik melalui sumber bantuan formal maupun informal. Keempat subjek berjenis kelamin campuran, berdomisili di Surabaya dan sekitarnya, serta berasal dari berbagai program studi. Seluruh subjek menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan partisipasi secara sukarela.

Teknik Penggalan Data

Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan untuk setiap subjek, baik secara daring melalui Zoom Meeting maupun secara luring. Pedoman wawancara disusun berdasarkan grand tour question mengenai dinamika help-seeking, dengan sub-question yang mencakup keempat tahapan: pre-help-seeking, decision, help-seeking, dan pasca-help-seeking. Peneliti menggunakan teknik probing untuk menggali pengalaman subjektif subjek secara lebih mendalam.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan theory-driven (deduktif) berdasarkan kerangka tahapan help-seeking Rickwood dalam Natalie dkk. (2023). Empat tahapan dalam kerangka tersebut ditetapkan sebagai kode induk sebelum proses pembacaan data dimulai, dengan tetap membuka ruang bagi kemunculan kode emergen. Proses analisis mengikuti enam tahap Braun & Clarke (2013): familiarisasi data, pembuatan kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan pembuatan laporan. Kredibilitas penelitian diperkuat melalui teknik member checking.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan empat subjek mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman dengan masalah kesehatan mental dan telah melakukan help-seeking. Subjek pertama (NH, perempuan, 22 tahun) mengalami Major Depressive Disorder yang bermula sejak masa SMA akibat serangkaian kehilangan keluarga pada pandemi COVID-19. Subjek kedua (DN, perempuan, 21 tahun) mengalami kecemasan dan panic attack yang dipicu oleh konflik dalam hubungan romantis. Subjek ketiga (KK, laki-laki, 21 tahun) mengalami depresi yang berakar dari tekanan berlapis sejak masa SMA, termasuk dinamika keluarga dan beban tanggung jawab finansial. Subjek keempat (AS, laki-laki) memiliki riwayat masalah kesehatan mental sejak SMA yang kembali muncul secara signifikan pada semester 5 perkuliahan disertai gejala self-harm.

Tahap Pre-Help-Seeking

Seluruh subjek menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi psikologis (awareness) tidak muncul secara serta-merta, melainkan terbentuk secara bertahap melalui akumulasi dampak yang dirasakan pada berbagai dimensi kehidupan. Dampak tersebut mencakup dimensi fisik berupa gangguan tidur, gangguan makan, gejala psikosomatis, dan kelelahan kronis; dimensi kognitif berupa gangguan konsentrasi, rumination, dan kehilangan motivasi; serta dimensi psikologis berupa perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan persisten, dan ketidakmampuan meregulasi emosi.

Dalam tahap pertimbangan (consideration), seluruh subjek terlebih dahulu mencoba mengatasi kondisinya secara mandiri melalui berbagai strategi self-help sebelum mempertimbangkan bantuan dari pihak lain. Strategi tersebut mencakup mencari informasi melalui media digital, memperbanyak ibadah, atau sekadar mendinginkan kondisi yang dialami. Namun upaya mandiri ini pada umumnya tidak memberikan perubahan yang signifikan, bahkan beberapa subjek melaporkan kondisinya semakin memburuk seiring berjalannya waktu.

Tahap Decision

Proses pengambilan keputusan untuk mencari bantuan pada seluruh subjek berlangsung dalam rentang waktu yang panjang dan tidak linear. Tiga dari empat subjek membutuhkan waktu lebih dari satu tahun sejak pertama kali menyadari kondisinya hingga akhirnya memutuskan untuk mencari bantuan. Terdapat pola maju-mundur (ambivalensi) yang konsisten pada hampir seluruh subjek, di mana dorongan untuk mencari bantuan kerap bergantian dengan keyakinan bahwa dirinya masih mampu bertahan sendiri.

Turning point atau titik balik yang akhirnya mendorong keputusan mencari bantuan umumnya muncul ketika kondisi sudah mencapai titik kritis yang tidak lagi dapat diabaikan. Bagi NH, turning point tersebut adalah munculnya ideasi bunuh diri yang intensif dan episode pingsan berulang. Bagi KK, turning point-nya adalah ketidakmampuan total untuk menjalani rutinitas selama hampir satu minggu penuh. Bagi DN, turning point-nya adalah menyadari bahwa kecemasan tidak kunjung membaik meski telah berulang kali bercerita kepada teman.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keputusan Help-Seeking

Faktor internal yang paling dominan mendorong help-seeking adalah kondisi emosional yang semakin memburuk dan tidak lagi dapat ditoleransi. Kesadaran diri (self-awareness) terhadap kondisi psikologis yang sedang dialami berperan sebagai motor penggerak utama bagi sebagian besar subjek. Pada DN, motivasi proaktif terhadap layanan psikologi yang sudah terbentuk sejak sebelum masalah muncul turut mempercepat keputusannya. Sementara pada NH, rasa takut berakhir di tangannya sendiri justru berfungsi sebagai pelindung diri yang paradoksial mendorong pencarian bantuan.

Dari sisi faktor eksternal, dukungan teman sebaya memainkan peran yang sangat signifikan, terutama bagi NH dan DN. Teman-teman yang memberikan afirmasi, dorongan, dan referensi layanan profesional menjadi faktor eksternal pendorong yang kuat. Sebaliknya, stigma dan kekhawatiran terhadap labeling menjadi hambatan eksternal yang paling konsisten ditemukan. NH mengungkapkan kekhawatiran utamanya bukan pada stigma terhadap dirinya sendiri, melainkan pada kemungkinan keluarganya mendapat penilaian negatif dari masyarakat. Hambatan finansial menjadi hambatan terbesar dan paling persisten bagi KK, yang harus membiayai seluruh kebutuhan hidupnya secara mandiri sebagai mahasiswa pekerja.

Tahap Help-Seeking

Seluruh subjek menunjukkan pola yang konsisten dalam urutan pencarian bantuan, yakni memulai dari sumber informal (teman sebaya dan keluarga) sebelum beralih ke sumber formal (psikolog, psikiater, atau platform konseling daring). Bantuan informal dipilih lebih dahulu karena faktor kedekatan emosional, kemudahan akses, rasa nyaman, dan keyakinan bahwa mereka tidak akan dihakimi. Namun bantuan informal yang sudah berlangsung selama berbulan-bulan pada akhirnya dirasakan tidak lagi cukup memadai untuk mengatasi kondisi yang semakin berat.

Peralihan ke bantuan formal terjadi melalui berbagai jalur. NH mengakses psikolog melalui platform Halodoc karena membutuhkan layanan yang cepat dan anonim, sebelum akhirnya beralih ke psikiater offline. DN memperoleh voucher konseling dari mentornya di tempat magang dan menggunakan layanan Riliv. KK mengakses psikolog keluarga atas inisiatif pribadi setelah melakukan penelusuran informasi mandiri, dan kemudian dirujuk ke psikiater. AS mengakses bantuan profesional setelah sebelumnya mengandalkan dukungan teman terdekat.

Layanan konseling kampus tidak dimanfaatkan oleh satu pun dari keempat subjek penelitian, meski seluruhnya mengetahui keberadaan layanan tersebut. NH secara eksplisit menghindari layanan ini karena kekhawatiran akan anonimitas dan kemungkinan bertemu dengan orang-orang yang

mengenalnya, termasuk dosen yang juga berpraktek di sana. DN mengakui tidak sempat melakukan booking dan belum memiliki pemahaman yang cukup tentang cara mengakses layanan tersebut. Hambatan ini menunjukkan adanya gap antara ketersediaan layanan dengan kemudahan aksesnya secara konkret.

Tahap Pasca-Help-Seeking

Seluruh subjek memaknai pengalaman help-seeking sebagai proses yang transformatif dan bernilai personal yang sangat signifikan. NH mengembangkan afirmasi diri yang kuat setelah menyadari bahwa dirinya berhasil melewati kondisi yang sangat berat, disertai dengan peningkatan empati terhadap orang lain dan perluasan perspektif mengenai kompleksitas masalah kesehatan mental. DN memandang pengalamannya sebagai turning point yang memperluas cara pandangnya terhadap kehidupan dan mendorongnya menjadi pribadi yang lebih resilien. KK merasakan ketenangan dan motivasi yang signifikan setelah mendapatkan diagnosis dan memahami kondisinya secara lebih jelas.

Perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, peningkatan empati terhadap orang lain, dan semakin kuatnya kesadaran akan pentingnya mencari bantuan psikologis merupakan tema yang muncul secara konsisten pada seluruh subjek pasca menjalani proses help-seeking. Pengalaman konseling dengan psikolog juga memberikan nilai tambah berupa keterampilan psikologis praktis, seperti teknik grounding dan regulasi pernapasan, yang tidak diperoleh dari bantuan informal.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika help-seeking mahasiswa berlangsung secara panjang, bertahap, dan tidak linear, sebuah pola yang selaras dengan kerangka tahapan help-seeking yang dikemukakan oleh Rickwood dalam Natalie dkk. (2023). Proses yang panjang ini mencerminkan kompleksitas psikologis dan sosial yang melingkupi keputusan mahasiswa dalam mencari bantuan, di mana kesadaran akan kebutuhan bantuan tidak serta-merta mengarah pada tindakan konkret.

Temuan mengenai dominannya upaya mandiri di tahap pre-help-seeking sejalan dengan penelitian Sitanggang & Sudagijono (2022) yang melaporkan bahwa 55% mahasiswa dengan masalah kesehatan mental memilih mengandalkan dukungan dari orang terdekat atau mengatasi masalah sendiri sebelum mempertimbangkan bantuan profesional. Kecenderungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme normalisasi, di mana mahasiswa sering menginterpretasikan tekanan psikologis sebagai bagian wajar dari kehidupan kampus yang harus dihadapi secara mandiri (Holden dkk., 2025).

Fenomena turning point yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki implikasi penting. Fakta bahwa hampir seluruh subjek baru mengambil keputusan help-seeking setelah kondisi mencapai titik kritis mengindikasikan bahwa intervensi awal perlu diperkuat agar mahasiswa tidak harus menunggu kondisi memburuk secara ekstrem sebelum mencari bantuan. Hal ini konsisten dengan temuan McCabe dkk. (2024) yang menekankan bahwa intensi help-seeking yang tinggi tidak selalu berujung pada tindakan nyata tanpa adanya faktor pemicu yang kuat.

Peran dukungan sosial informal sebagai jalur pertama help-seeking yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat argumen bahwa teman sebaya merupakan gatekeeper penting dalam sistem dukungan kesehatan mental mahasiswa. Lynch dkk. (2025) menyatakan bahwa individu umumnya memulai dari dukungan sosial informal sebelum beralih ke layanan formal ketika kondisi dianggap semakin berat. Temuan ini menunjukkan pentingnya program pelatihan teman sebaya (peer support program) yang dapat membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk mengenali kondisi psikologis yang memerlukan bantuan profesional dan memberikan dukungan yang tepat.

Hambatan stigma yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik yang unik dalam konteks Indonesia. Kekhawatiran NH terhadap stigma yang mengarah pada keluarganya, bukan pada

dirinya sendiri, mencerminkan dimensi kolektif dari stigma dalam budaya Indonesia yang menekankan reputasi keluarga. Temuan ini memperluas pemahaman tentang stigma yang selama ini lebih banyak dikonseptualisasikan sebagai fenomena individual (Khoirunnisha & Sriati, 2025).

Tidak ada satu pun subjek yang memanfaatkan layanan konseling kampus, meskipun seluruhnya mengetahui keberadaan layanan tersebut. Hambatan yang dilaporkan mencakup kekhawatiran akan kerahasiaan, kurangnya informasi tentang prosedur akses, dan keraguan terhadap profesionalisme layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa ketersediaan layanan kesehatan mental kampus saja tidak cukup; perguruan tinggi perlu secara aktif mempromosikan aksesibilitas, kerahasiaan, dan kualitas layanannya kepada mahasiswa.

Pemaknaan pasca-help-seeking yang bersifat transformatif pada seluruh subjek merupakan temuan yang signifikan. Selaras dengan perspektif post-traumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 2004), pengalaman menghadapi kondisi psikologis yang berat dan proses mencari bantuan membuka potensi pertumbuhan personal yang bermakna, termasuk peningkatan empati, perluasan perspektif, dan penguatan identitas diri.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika help-seeking mahasiswa dalam menghadapi masalah kesehatan mental berlangsung secara panjang, bertahap, dan tidak linear. Proses dimulai dari kesadaran yang terbentuk melalui akumulasi dampak emosional, fisik, sosial, dan akademik, kemudian dilanjutkan dengan fase pertimbangan yang panjang di mana mahasiswa umumnya terlebih dahulu mencoba mengatasi kondisinya secara mandiri. Keputusan untuk mencari bantuan umumnya baru diambil setelah kondisi mencapai titik kritis yang tidak lagi dapat ditoleransi.

Faktor internal utama yang mendorong help-seeking adalah kesadaran diri terhadap kondisi psikologis dan ketidakmampuan untuk mengatasi kondisi tersebut secara mandiri. Faktor eksternal pendorong yang paling berpengaruh adalah dukungan teman sebaya, sementara hambatan utama yang konsisten ditemukan adalah stigma, kekhawatiran akan labeling, dan hambatan finansial. Seluruh subjek menunjukkan pola jalur bantuan yang dimulai dari sumber informal menuju formal, dengan tidak satu pun yang memanfaatkan layanan konseling kampus meski mengetahui keberadaannya. Pengalaman pasca-help-seeking dimaknai secara personal dan transformatif oleh seluruh subjek.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi. Perguruan tinggi perlu memperkuat program literasi kesehatan mental, meningkatkan aksesibilitas dan visibilitas layanan konseling kampus, serta mengembangkan program pelatihan teman sebaya yang dapat berfungsi sebagai jembatan antara kondisi psikologis mahasiswa dan layanan profesional. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dinamika help-seeking pada kelompok mahasiswa dengan karakteristik yang lebih beragam serta mengembangkan intervensi yang secara spesifik menargetkan tahapan-tahapan kritis dalam proses pencarian bantuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi, keluarga, seluruh subjek penelitian yang telah bersedia berbagi pengalamannya, serta seluruh pihak yang telah mendukung penyusunan artikel ilmiah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adinda Fasya Az-Zahra Dangkoa dan Dewi Retno Suminar tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ardiansyah, dkk. (2023). Kesehatan mental mahasiswa: Tinjauan teoritis dan empiris. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Arfandi, dkk. (2025). Tekanan akademik dan kesehatan mental mahasiswa di era modern. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Ashworth, E., & Saini, P. (2024). Help-seeking for mental health among young adults: A systematic review. *Journal of Mental Health*.
- Balipost. (2024). Kasus bunuh diri mahasiswa di Indonesia. Diakses dari www.balipost.com.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Dinkes DIY. (2025). Data kesehatan mental remaja Indonesia. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Fauziah, dkk. (2025). Kesehatan mental: Definisi, faktor, dan intervensi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- Holden, dkk. (2025). Normalization of academic stress and help-seeking delay among college students. *Journal of College Student Mental Health*.
- I-NAMHS. (2025). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey: Laporan nasional*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoirunnisha, N., & Sriati, A. (2025). Stigma sebagai hambatan help-seeking pada mahasiswa dengan masalah kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*.
- Lynch, dkk. (2025). Pathways to formal mental health services: The role of informal support. *International Journal of Mental Health Systems*.
- McCabe, dkk. (2024). Help-seeking intentions among college students: Preferred sources and barriers. *Journal of American College Health*.
- Natalie, dkk. (2023). Tahapan help-seeking behavior pada mahasiswa: Pengembangan model Rickwood. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- 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.
- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2012). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(7), S35–S39.
- Setyaningrum, W., & Asyanti, S. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Sitanggang, Y. E., & Sudagijono, J. L. (2022). Help-seeking behavior dan stigma pada mahasiswa dengan masalah kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. SAGE.

Wicaksana, dkk. (2024). Ideasi bunuh diri pada mahasiswa: Prevalensi dan faktor risiko. Jurnal Psikiatri Indonesia.

Zhao, dkk. (2025). Gap between help-seeking intention and behavior among young adults: A meta-analysis. Psychological Medicine.