

## Abstrak

Berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa sering memengaruhi kondisi psikologis mereka, sehingga mendorong munculnya beragam upaya untuk memahami gejala yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-diagnosis* dan *social support* terhadap *help-seeking behavior* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Pengumpulan data menggunakan skala ukur *Self-identification of mental illness Scale* (SELF-I), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help* (ATSPPH). Berdasarkan hasil analisis terhadap 242 responden, diperoleh bahwa kedua variabel independen berpengaruh signifikan terhadap *help-seeking behavior* dengan kontribusi sebesar 46,5%. Kontribusi pengaruh paling tinggi diberikan oleh *Social Support* dengan persentase 30,69% dibanding *self-diagnosis* sebesar 27,56%. Hasil uji menunjukkan bahwa *social support* memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan *self-diagnosis*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan semakin baik kemampuan individu dalam mengenali kondisi psikologisnya, maka semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku pencarian bantuan profesional.

**Kata Kunci:** *Self-diagnosis*, *social support*, *help-seeking behavior*, mahasiswa psikologi

