

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

