

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di era digitalisasi, pesatnya informasi mengenai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga banyak mengubah hidup manusia salah satunya ialah internet. Internet telah mengubah cara orang berkomunikasi, mengakses informasi, bekerja, hingga berbelanja. Dulu, mendapatkan informasi atau berita terbaru membutuhkan waktu yang lama karena bergantung pada media cetak atau siaran televisi. Kini, dengan internet informasi dari seluruh dunia dapat diakses dalam hitungan detik.

Mudahnya akses internet ini telah membawa perubahan signifikan dalam perspektif masyarakat, terutama kelompok yang selalu mengakses informasi melalui internet untuk kebutuhan kepentingan akademis yaitu mahasiswa. Berdasarkan laporan Kementerian Komunikasi dan Digital (Kemkomdigi) pada bulan Januari 2025, sekitar 212 juta orang dari total populasi 285 juta jiwa telah terhubung ke internet, yang berarti tingkat penetrasi internet mencapai 74,6%. Menurut data dari databoks di tahun 2025 kelompok usia 19-34 tahun ialah pengguna internet terbanyak dengan tingkat penetrasi mencapai 98,64%. Hal ini mencerminkan tingginya penggunaan internet di kalangan remaja khususnya remaja akhir hingga dewasa termasuk mahasiswa. Internet, aplikasi, dan media sosial yang dapat diakses dengan mudah menjadi sumber utama mahasiswa untuk mengetahui berbagai ilmu pengetahuan termasuk ilmu tentang Kesehatan mental (Jannah dkk., 2021).

Mahasiswa ialah kelompok usia masa transisi dari remaja ke dewasa yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama akibat pengaruh media sosial dan aktivitas daring (Bakar & Usmar, 2022). Menurut Hunt dan Eisenberg (2010) adanya permasalahan pada saat transisi ini dapat mengakibatkan terjadinya gangguan perkembangan selanjutnya, karena perkembangan fungsi kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan biasanya terjadi pada usia 18 sampai 24 tahun dan 75% kasus dimulai sebelum usia 20 tahun. Berdasarkan data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (2022) mengungkapkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan sekitar 2,45 juta remaja memiliki gangguan mental yang dapat didiagnosis berdasarkan kriteria DSM-5, dengan gangguan kecemasan menjadi yang paling banyak ditemukan (3,7%). Namun demikian, hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah mental yang mendapatkan layanan profesional dalam satu tahun terakhir. Selain itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi nasional berada pada angka 1,4%, dengan prevalensi lebih tinggi pada

kelompok usia 15–24 tahun, yaitu 2,0%. Laporan UNICEF 2024 juga menegaskan bahwa beban kesehatan mental remaja tetap tinggi dan kesenjangan layanan kesehatan mental masih besar, di mana hanya 10,4% remaja dengan depresi yang mendapatkan penanganan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir, kesehatan mental remaja Indonesia masih memerlukan perhatian serius karena tingginya prevalensi gangguan mental serta rendahnya tingkat pencarian bantuan formal (Komala dkk., 2023).

Meningkatnya angka gangguan psikologis di kalangan mahasiswa turut dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan mental yang semakin luas melalui platform digital. Namun, kurangnya validasi informasi serta minimnya pendampingan profesional menyebabkan banyak mahasiswa melakukan *self-diagnosis* (Hasan dkk., 2023). *Self diagnosis* ialah tindakan menilai kondisi psikologis diri sendiri tanpa pemeriksaan profesional (Dewi dkk., 2022). Praktik ini dapat memicu kecemasan, ketakutan berlebihan, stres, hingga penarikan diri secara sosial (Maskanah, 2022). Mahasiswa yang terbiasa melakukan perilaku seperti itu akan menyebabkan kecemasan dan isolasi sosial (Anggraeni & Winata, 2023).

Self diagnosis semakin populer di kalangan mahasiswa. Mereka sering menerapkan aplikasi atau situs web untuk mengevaluasi kondisi mental mereka tanpa bantuan profesional. Hal ini dapat menyebabkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, tetapi juga berisiko membawa pada kesimpulan yang tidak akurat dan ditanyakan kebenarannya (Annury dkk., 2022). Meskipun penggunaan internet secara luas telah membantu memperkuat keyakinan mereka tentang diagnosis yang mereka buat sendiri, namun juga memiliki beberapa dampak efek negatif seperti penyebaran informasi yang salah (Eaton, 2023). Dampak buruk *self diagnosis* yang mungkin terjadi ialah salah diagnosis, salah penanganan, hingga memicu penyakit sebelumnya makin parah (Annury dkk., 2022).

Mahasiswa yang terlibat dalam *self diagnosis* mungkin menghadapi hambatan dalam mencari bantuan profesional yang sesuai dan dilakukan pada saat yang diperlukan, menunda evaluasi dan pengobatan, dan memperburuk gejala mereka. Selain itu, kecenderungan untuk mendiagnosis diri sendiri menumbuhkan budaya kemandirian dan isolasi di kalangan mahasiswa. Karena tidak mendapatkan bimbingan profesional, individu mungkin menerapkan pengobatan sendiri atau terapi alternatif, yang berisiko mengalami hasil yang merugikan (Devi & Sudarmathy, 2024). Selain itu, perjuangan untuk mengartikulasikan emosi dan membangun hubungan dengan teman sebaya yang mengalami tantangan serupa memperburuk perasaan keterasingan dan pengabaian di antara individu yang mendiagnosis diri sendiri. Selain itu, Hasan dkk. (2023) menyelidiki efek melihat postingan media sosial tentang kecemasan menampilkan postingan yang menormalkan kecemasan meningkatkan kemungkinan orang

untuk mendiagnosis diri mereka sendiri dengan gangguan kecemasan. Efek ini dijelaskan lebih lanjut oleh menemukan bahwa normalisasi mempengaruhi diagnosis diri melalui peningkatan identifikasi dengan orang dengan kondisi yang dialaminya (Hasan dkk., 2023). Temuan ini menampakkan pengaruh paparan media sosial dalam membentuk persepsi dan perilaku individu mengenai kesehatan mental mereka, karena hal ini mengurangi stigma dan mendorong perilaku mencari bantuan mengenai keinginan untuk memastikan diagnosis diri mereka.

Menariknya, konteks mahasiswa psikologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki kekhasan tersendiri yang menjadikan kajian ini semakin relevan untuk dikaji. Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ialah satu-satunya fakultas di lingkungan UIN yang menggabungkan pendekatan keilmuan psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman dan kearifan lokal. Hal ini menjadikan mahasiswa tidak hanya dibekali dengan dasar teoritis dan metodologis psikologi, tetapi juga dengan kerangka etik dan spiritual dalam memandang kesehatan mental. Keunikan ini memberikan latar yang kaya dalam melihat bagaimana mahasiswa memahami gejala psikologis yang mereka alami dan bagaimana mereka meresponsnya, termasuk kecenderungan untuk melakukan *self diagnosis* serta keputusan mencari bantuan profesional.

Dalam konteks lebih luas, berbagai universitas di Indonesia juga menyelenggarakan mata kuliah Psikologi Klinis, Psikopatologi/Abnormal, dan Kesehatan Mental sebagai bagian inti dari kurikulum psikologi, seperti Universitas Indonesia (UI), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Airlangga (UNAIR), Universitas Padjadjaran (UNPAD), Universitas Diponegoro (UNDIP), Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Malang (UM), serta beberapa UIN lain yang memiliki prodi psikologi, seperti UIN Jakarta, UIN Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga), dan UIN Malang. Adanya beberapa mata kuliah tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, termasuk fenomena *self-diagnosis*, merupakan perhatian penting dalam pendidikan psikologi di berbagai perguruan tinggi, sehingga memperkuat urgensi kajian ini dalam konteks mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Selain itu, keberadaan Unit Layanan Psikologi (ULP) di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Bandung memperkuat akses mahasiswa terhadap layanan psikologis yang komprehensif. ULP tidak hanya memberikan layanan konseling dan asesmen psikologis, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan Islami dan budaya lokal dalam praktik profesionalnya. Dengan fasilitas modern, layanan yang terbuka untuk mahasiswa maupun masyarakat umum, serta tenaga ahli yang berpengalaman, ULP seharusnya dapat menjadi sumber daya utama dalam mendukung *help-seeking behaviour* mahasiswa. Namun demikian, fenomena tingginya *self-diagnosis* dan rendahnya pencarian bantuan profesional tetap terjadi, menampakkan adanya

kesenjangan antara akses terhadap layanan dan kecenderungan perilaku mahasiswa dalam mengatasi masalah psikologis. Kondisi ini menjadi salah satu latar penting bagi kajian ini untuk memahami secara lebih dalam peran *self-diagnosis* dan *social support* dalam perilaku pencarian bantuan di kalangan mahasiswa psikologi.

Self diagnosis merujuk pada proses ketika seseorang secara mandiri memperhatikan gejala yang muncul dalam dirinya dan menarik kesimpulan mengenai kemungkinan penyakit atau gangguan yang dialami tanpa melibatkan tenaga medis (Ahmed & Stephen, 2017). Terdapat data dari *Indonesia national adolescent mental health survey* (2022) tercatat 34,9% remaja dan dewasa muda mengalami permasalahan kesehatan mental, dan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental yang lebih serius. Namun, dari keseluruhan jumlah tersebut, hanya 2,6% yang menampakkan minat untuk mencari bantuan melalui layanan konseling. Mengingat mahasiswa psikologi memiliki akses yang lebih luas khususnya di tahun ketiga *study* mereka terhadap informasi psikologis dan pemahaman dasar tentang kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan masyarakat umum. Namun, pemahaman dasar tentang kesehatan mental yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi belum tentu cukup untuk menggantikan diagnosis dan intervensi profesional. Karena banyak aspek yang perlu diperhatikan termasuk akurasi *self diagnosis*, pengaruhnya terhadap kecemasan, keraguan diri, dan depresi semuanya dapat diperburuk oleh *self diagnosis*, yang dapat menyebabkan spiral tekanan dan ketidakpastian yang merusak dan menurunkan kualitas hidup orang dan kesehatan umum mereka, serta keputusan untuk mencari bantuan (Devi & Sudarmathy, 2024).

Fenomena *self diagnosis* di kalangan mahasiswa semakin mendapatkan perhatian, khususnya di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Namun, kecenderungan untuk melakukan *self diagnosis* tanpa pendampingan tenaga profesional dapat menimbulkan risiko kesalahan interpretasi terhadap gejala psikologis yang dialami. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan ini, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner secara *online* (*Google Form*) kepada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Bandung. Berdasarkan hasil dari 35 responden, sebanyak 77% atau sekitar 26 mahasiswa mengaku pernah melakukan *self diagnosis* terkait kesehatan mental. Hal ini didorong oleh kesadaran akan gejala yang dialami, keterbatasan akses ke profesional, serta pengaruh informasi dari media sosial. Bentuk *self diagnosis* yang dikerjakan bervariasi, mulai dari sekadar mengenali gejala hingga menarik kesimpulan sendiri. Beberapa merasa terbantu, sementara lainnya justru merasa bingung dan tidak melanjutkan proses tersebut. Sementara itu, 11% responden menyatakan tidak pernah melakukan *self diagnosis*. Temuan ini menampakkan praktik *self diagnosis* ialah fenomena

yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa psikologi dan perlu ditelaah lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka. Dalam penelitian yang dikerjakan oleh Devi & Sudarmathy (2024) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self diagnosis* meliputi tekanan teman sebaya, kendala keuangan, tekanan akademis, tingkat pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, dan *social support* baik secara verbal maupun nonverbal yang tersedia di lingkungan sekitar (Indah, 2025).

Social support memainkan peran penting dalam kesehatan mental individu, dimana setiap komponen dukungan sosial berfungsi sebagai barrier yang dapat melindungi individu dari *stressor* yang terjadi sehingga dapat mempertahankan ataupun menjaga kesehatan mental (Indah, 2025). Menurut Zimet dkk. (1988) *social support* berasal dari keluarga, teman dan orang terdekat. Adanya interaksi yang baik antara sumber dukungan sosial dengan individu dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental yang terjadi, memfasilitasi pencarian pertolongan dan membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain (Indah, 2025). Menurut Indah (2025) *Social support* ialah bentuk dukungan baik verbal dan nonverbal berupa bantuan nyata dari orang-orang sekitar subjek yang berupa kehadiran dan hal lain yang dapat memberikan keuntungan emosional maupun yang berpengaruh terhadap tingkah laku. Sarafino & Smith (2019) mengemukakan bahwa *social support* ialah penerimaan rasa aman, kasih sayang, perhatian, kenyamanan, dan dukungan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok.

Mahasiswa dengan *social support* yang cukup akan lebih mudah dalam mengembangkan strategi koping terhadap situasi yang tidak bersahabat. Di sisi lain, lemahnya *social support* seringkali diasumsikan sebagai faktor resiko meningkatnya kecenderungan terhadap perilaku bunuh diri (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Hal tersebut selaras dengan temuan Indah dkk. (2025) bahwasannya semakin tinggi *social support* yang diterima oleh mahasiswa akan semakin tinggi pula perilaku pencarian pertolongan yang dikerjakan oleh mahasiswa ketika menghadapi permasalahan. Berdasarkan hasil studi awal yang dikerjakan, sebanyak 66% mahasiswa menyatakan mampu melewati permasalahan kesehatan mental yang mereka alami berkat adanya dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Dukungan ini mayoritas berasal dari teman asrama dan rekan organisasi yang memberikan semangat, ruang bercerita, dan validasi emosi yang sangat berarti dalam proses pemulihan. Selain itu, dukungan sosial juga datang dari keluarga dan *significant others* seperti sahabat dekat atau pasangan, yang turut memberikan kenyamanan emosional melalui nasihat, pelukan, atau sekadar menjadi pendengar

yang baik. Bentuk dukungan ini terbukti mampu meringankan beban psikologis mahasiswa, memberikan motivasi untuk bangkit.

Di sisi lain, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kapasitas atau keberanian untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi gangguan psikologis. Mahasiswa kerap menghadapi berbagai kejadian selama masa transisinya seperti tekanan akademik, penyesuaian sosial, hingga kemandirian emosional hal tersebut kerap menyebabkan mereka kesulitan dalam menghadapi permasalahannya. Oleh karena itu, tingginya angka masalah kesehatan mental seharusnya diimbangi dengan meningkatnya upaya mencari bantuan psikologis (*psychological help-seeking behaviour*) yang memadai (Rasyida, 2019). Namun data menunjukkan bahwa hanya 12,5% remaja dan dewasa muda dengan gejala depresi yang mencari pengobatan ke pusat kesehatan maupun dokter Mubasyiroh dkk (2020). Bahkan lebih dari 50% mahasiswa yang mengalami masalah kondisi kesehatan mental yang buruk tidak mencari pertolongan ataupun belum pernah berkonsultasi dengan tenaga profesional seperti psikolog Mubasyiroh dkk (2020). Fakta ini memperkuat urgensi untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mendorong perilaku pencarian bantuan, termasuk peran dari dukungan sosial yang diterima mahasiswa.

Hambatan dalam pencarian bantuan psikologis turut menjadi perhatian dalam berbagai studi. Dalam penelitian Indah dkk. (2025) menyatakan bahwasannya banyak hambatan yang membuat mahasiswa enggan melakukan pencarian pertolongan kesehatan mental, salah satunya karena mahasiswa merasa harus menyelesaikan masalahnya sendiri, merasa malu jika diketahui memiliki masalah kesehatan mental, atau bahkan tidak tahu kemana harus mencari sumber bantuan yang tepat. Hal ini diperkuat oleh temuan Vidourek dkk (2014) yang memaparkan bahwa kendala utama yang dirasakan oleh mahasiswa ialah perasaan malu serta adanya penyangkalan terhadap kondisi mental yang dialami, serta kekhawatiran akan stigma seperti dicap “gila”. Menariknya studi yang sama dikerjakan oleh Indah (2025) juga menggaris bawahi bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga memiliki peranan penting dalam mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan. Ketika seseorang merasa diterima dan dimotivasi oleh lingkungan sosialnya, mereka akan termotivasi untuk mengambil langkah proaktif dalam mengakses layanan kesehatan mental secara profesional.

Masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa selama masa kehidupan di perguruan tinggi sering membuat mereka tidak mampu menghadapinya. Oleh karena itu, tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada kelompok ini seharusnya disertai dengan peningkatan perilaku mencari bantuan psikologis (*psychological help seeking*). Tindakan mencari bantuan psikologis merujuk pada upaya individu untuk mengakses pertolongan dalam

menghadapi permasalahan mental yang dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu sumber bantuan formal, semi-formal, dan informal, (Rasyida, 2019). Sumber bantuan formal layanan profesional seperti psikiater, psikolog dan dokter umum yang secara langsung terlibat dalam penanganan gangguan mental. Sumber semiformal mencakup pihak-pihak seperti dosen pembimbing, *supervisor* dalam pekerjaan, *academic advisor* dan *coach*. Adapun sumber informal berasal dari lingkungan terdekat seperti teman sebaya, pasangan ataupun orang tua yang meskipun tidak memiliki kompetensi klinis, namun dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan dalam proses pemulihan (Rasyida, 2019).

Namun demikian, berbagai faktor masih menjadi hambatan dalam mengakses layanan Kesehatan mental secara formal. Rasyida (2019) melaporkan bahwasannya lebih dari setengah mahasiswa (68.3%) belum pernah memiliki pengalaman berkonsultasi dengan Psikolog. Salah satu faktor utama yang menjadi penghambat pencarian bantuan secara formal ialah ketidaktahuan mahasiswa mengenai layanan konseling yang tersedia dan mana yang dianggap tepat untuk masalah yang mereka alami (Rasyida, 2019). Selain itu Shelemo (2023) mengidentifikasi bahwa keberadaan dukungan dari keluarga atau teman terkadang membuat mahasiswa merasa cukup terbantu, sehingga mereka tidak merasa perlu mencari bantuan profesional. Ditambah lagi, adanya persepsi bahwa masalah yang dihadapi masih tergolong ringan atau belum serius turut menurunkan motivasi untuk mengakses layanan Kesehatan mental. Beberapa individu bahkan memilih untuk menangani permasalahan secara mandiri, karena merasa lebih nyaman atau tidak ingin menunjukkan kerentanannya kepada orang lain (Shelemo, 2023)

Salah satu faktor yang mempengaruhi *help seeking behavior* ialah kecenderungan melakukan *Self diagnosis*, yaitu ketika individu menilai atau menyimpulkan sendiri kondisi psikologis yang sedang mereka alami. Fenomena ini memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang. Di satu sisi, mahasiswa khususnya yang berasal dari latar belakang Pendidikan psikologi memiliki pengetahuan dasar mengenai berbagai gangguan mental, sehingga dapat lebih cepat mengenali gejala atau tanda-tanda permasalahan dalam diri mereka. Namun disisi lain, *self diagnosis* yang dikerjakan secara tidak akurat atau penuh bias justru dapat menjadi hambatan tersendiri dalam pencarian bantuan profesional, karena merasa sudah memahami kondisi dirinya menganggap tidak perlu berkonsultasi dengan tenaga profesional dan memilih untuk mengelola masalahnya sendiri (Devi & Sudarmathy, 2024). Kondisi ini menegaskan pentingnya pemahaman yang mendalam mengenai dampak *self diagnosis* terhadap *help seeking behavior*, terutama dalam populasi mahasiswa yang secara akademis telah dibekali dengan pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental.

Menariknya, berdasarkan hasil studi awal, sebanyak 53% mahasiswa yang pernah mengalami permasalahan kesehatan mental memilih untuk mencari bantuan dari teman dekat, keluarga, maupun tenaga profesional. Keputusan ini dipengaruhi oleh beberapa dimensi, di mana sebanyak 47% mahasiswa menampakkan pengakuan akan kebutuhan pribadi untuk mendapatkan bantuan psikologis (recognition of personal need), 42% memiliki keterbukaan interpersonal untuk menceritakan masalahnya kepada orang lain (interpersonal openness), 38% mampu mentoleransi stigma sosial terhadap bantuan psikologis (tolerance of stigma), dan 35% memiliki kepercayaan terhadap profesional kesehatan mental (confidence in the mental health professional). Hal ini menampakkan meskipun ada kecenderungan untuk melakukan *self-diagnosis*, sebagian mahasiswa tetap menampakkan inisiatif positif dalam mencari pertolongan, yang pada akhirnya dapat membantu meredakan beban psikologis yang mereka alami.

Sejalan dengan temuan tersebut, beberapa penelitian telah mengaitkan pengaruh antara *self diagnosis*, *social support*, dan *help seeking behavior*. Misalnya, Corrigan dkk. (2014) menampakkan kecenderungan *self diagnosis* dapat menjadi penghalang individu untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental, karena individu merasa mampu mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan profesional. Sebaliknya, *social support* terbukti menjadi faktor protektif yang mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mencari pertolongan. Penelitian Koşar (2024) mendukung hal ini, di mana penyediaan akses informasi dan terciptanya lingkungan yang mendukung terbukti mampu mengurangi stigma terhadap pencarian bantuan profesional. Selain itu, Indah (2025) menemukan adanya korelasi positif antara tingkat *social support* yang diterima mahasiswa dan kecenderungan mereka untuk *help seeking* kesehatan mental. Semakin tinggi *social support* yang diterima oleh mahasiswa akan semakin tinggi pula perilaku pencarian pertolongan yang dikerjakan. Temuan ini menampakkan hubungan antara *self-diagnosis*, *help seeking behavior*, dan *social support* sangat kompleks dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian yang lebih lanjut untuk memahami dinamika ketiga variabel ini secara lebih mendalam, khususnya dalam konteks mahasiswa sebagai populasi yang rentan terhadap permasalahan kesehatan mental.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh diagnosis diri maupun dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan, masih terdapat kesenjangan penelitian khususnya di kalangan mahasiswa psikologi di Indonesia. Kebanyakan studi yang ada masih berfokus pada populasi umum atau mahasiswa secara keseluruhan, tanpa mempertimbangkan keunikan mahasiswa psikologi mereka memiliki literasi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan populasi umum, sehingga kemampuan mereka dalam mengenali

gejala kesehatan mental menjadi lebih mendalam dan kritis. Namun, literasi ini juga dapat menyebabkan *self diagnosis* yang tidak selalu akurat dan berpotensi berbahaya jika terjadi misdiagnosis, yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku mencari bantuan profesional.

Selain itu, tekanan akademis yang spesifik serta *social support* dari teman sebaya yang juga paham bidang psikologi memberikan karakteristik *social support* yang unik dan berpengaruh signifikan dalam proses *help seeking*. Studi juga menampakkan *social support* teman sebaya dan tingkat literasi kesehatan mental secara positif mempengaruhi *self diagnosis*, yang kemudian berdampak pada perilaku mencari pertolongan. Oleh sebab itu, penelitian pada mahasiswa psikologi penting guna menggali dinamika tersebut dengan mempertimbangkan konteks akademik dan sosial mereka, yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya.

Kajian ini berpotensi mengurangi stigma terkait kesehatan mental dengan mendidik masyarakat, khususnya mahasiswa, tentang pentingnya mencari bantuan profesional sebagai langkah positif. Selain itu, kajian ini akan mengeksplorasi peran *self-diagnosis* dan *social support* dari teman sebaya serta keluarga dalam mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan. Maka, kajian ini tak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan mental di kalangan generasi muda. Berdasarkan fenomena yang telah terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Diagnosis* Dan *Social Support* Terhadap *Help Seeking Behavior* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam kajian ini ialah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh *self diagnosis* terhadap *help seeking bahavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung?
2. Bagaimana pengaruh *social support* terhadap *help seeking bahavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh *self diagnosis* dan *social support* terhadap *help seeking bahavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan kajian ini ialah

1. Untuk mengetahui pengaruh *self diagnosis* terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh *self diagnosis* dan *social support* terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung

Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan kajian ini terdiri dari kegunaan teoritis dan manfaat praktis

Kegunaan Teoritis. Kajian ini diharap bisa memperkaya literatur ilmiah mengenai kesehatan mental, khususnya dalam konteks perilaku pencarian bantuan di kalangan mahasiswa di Indonesia. Dengan menganalisis pengaruh *self diagnosis* dan *social support* terhadap *help seeking behavior*, serta kajian ini diharap bisa membagikan wawasan guna mengembangkan teori-teori yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kegunaan Praktis. Penulis berharap kajian ini akan memberikan manfaat nyata serta gambaran kepada pembaca mengenai pengaruh *self diagnosis* dan *social support* terhadap *help seeking behavior* pada mahasiswa psikologi UIN Bandung. Kajian ini juga diharapkan membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk tidak melakukan penundaan dalam mencari bantuan psikologis dan memanfaatkan semaksimal mungkin layanan konseling yang sudah tersedia di masing-masing perguruan tinggi dengan mencari bantuan seperti berkonsultasi dengan profesional psikologis ketika mengalami krisis personal dan ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan.