JOURNAL SYNTAX IDEA
p–ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398
Vol. 7, No. 9, September 2025

# Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa di Tahun 2025: Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif

**Tju Meriana**
Universitas Bunda Mulia, Indonesia
Email: tju.meriana@gmail.com

**Abstrak**

Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini bertujuan menggali fenomena kesehatan mental mahasiswa pada tahun 2025 serta menelaah urgensi *help-seeking behavior* sebagai strategi adaptif. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif fenomenologi dengan data diperoleh melalui pengukuran *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan dokumentasi sesi konseling di *Student Advisory Center*. Hasil pengukuran menunjukkan proporsi tinggi pada kategori stres berat hingga sangat berat, kecemasan sangat berat, serta depresi sedang hingga sangat berat. Data konseling mengungkapkan permasalahan dominan seperti beban akademik, relasi interpersonal, kesulitan tidur, kecemasan, dan pikiran bunuh diri. Temuan menegaskan bahwa *help-seeking behavior* merupakan strategi regulasi diri adaptif yang berkontribusi pada resiliensi dan capaian akademik lebih baik. Implikasi praktis penelitian ini mencakup penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan sensitivitas dosen dalam mendeteksi distress mahasiswa, serta penyediaan layanan konseling yang bebas stigma dan ramah mahasiswa.

**Kata kunci**: *help-seeking behavior*, kesehatan mental, mahasiswa

***Abstract***

*The transition from late adolescence to early adulthood places university students in a vulnerable position toward psychological problems, including stress, anxiety, and depression. This study aimed to explore the mental health phenomena among students in 2025 and to examine the urgency of help-seeking behavior as an adaptive strategy. A descriptive phenomenological approach was employed, with data obtained from the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and documentation of counseling sessions at the Student Advisory Center. The results revealed high proportions of severe to extremely severe stress, extremely severe anxiety, and moderate to extremely severe depression. Counseling data highlighted dominant issues such as academic pressure, interpersonal relationship difficulties, sleep disturbances, anxiety, and suicidal ideation. The findings affirm that help-seeking behavior is an adaptive form of self-regulation that contributes to resilience and better academic achievement. Practical implications include strengthening mental health literacy, enhancing lecturers' sensitivity in detecting student distress, and providing counseling services that are accessible, stigma-free, and student-friendly.*

***Keywords:*** *help-seeking behavior, mental health, university student*

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh dinamika bagi mahasiswa (Adellia & Varadhila, 2023; Rahayu & Arianti, 2020). Perubahan dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi menuntut kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik, sosial, maupun emosional yang lebih kompleks. Dalam fase ini, mahasiswa kerap mengalami berbagai tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang jika tidak ditangani dapat memengaruhi prestasi akademik maupun kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sayangnya, tidak semua mahasiswa memiliki pengetahuan, keberanian, dan keterampilan yang memadai untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan psikologis.

Hubungan positif antara orang tua dan anak diharapkan membentuk perilaku dan karakter pada anak. Orang tua harus mampu untuk menyeimbangkan antara pengawasan

dan memberikan keleluasaan pada anak remajanya (Papalia et al, 2024). Lingkaran komunitas atau pertemanan bagi seorang anak akan menjadi lebih mendominasi ketimbang peran orang tua dalam beberapa aspek. Hal ini dapat disebabkan karena kesenjangan dalam perspektif antara orang tua dan remaja dalam menanggapi setiap hal dalam kehidupan. Remaja yang mengalami transisi tetap membutuhkan sosok orang tua atau orang dewasa di sekitarnya untuk membimbing mereka membangun fondasi yang kokoh sebelum terjun ke masyarakat. Sementara, kepedulian teman dan orang dewasa di sekitar tidak dapat menjadi jaminan bahwa anak akan berada dalam kondisi kesehatan mental yang sehat.

Data tahun 2025 yang diperoleh melalui survei Depression Anxiety Stress Scale (DASS) menunjukkan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius. Hasil pemetaan mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres berat hingga sangat berat, dengan tingkat kecemasan sangat berat sebagai kondisi yang paling dominan. Sementara itu, gejala depresi tersebar lebih merata mulai dari normal, ringan, hingga sangat berat. Gambaran ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi isu psikologis yang paling menonjol di kalangan mahasiswa tahun 2025, disusul stres, dan kemudian depresi. Fakta ini memperkuat urgensi keberadaan layanan psikologis internal kampus, seperti Student Advisory Center, sebagai sarana yang dapat membantu mahasiswa mengatasi persoalan psikologis mereka.

Sejalan dengan fenomena tersebut, penelitian terdahulu menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis mahasiswa dan perilaku nyata untuk mencari bantuan (*help-seeking behavior*). Sebuah analisis menemukan bahwa hanya sekitar 28% mahasiswa yang benar-benar mencari bantuan profesional, meskipun 41% memiliki niat untuk melakukannya. Hambatan yang muncul antara lain keinginan untuk menyelesaikan masalah sendiri, keterbatasan waktu, rendahnya literasi kesehatan mental, dan persepsi bahwa bantuan profesional tidak dibutuhkan. Penelitian di Tiongkok menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan meningkatkan perilaku help-seeking, namun efek ini dipengaruhi oleh adanya stigma terhadap konseling serta tingkat dukungan sosial yang dirasakan (Li et al., 2024).

Lebih lanjut, studi berbasis Health Belief Model mengungkapkan bahwa persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, *self-efficacy*, serta "*cues to action*" merupakan prediktor penting dari niat mahasiswa untuk mencari bantuan (Zhou et al., 2024). Penelitian oleh Latupono (2023) menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara pengetahuan kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan, yang menegaskan pentingnya peningkatan literasi di kalangan mahasiswa Indonesia. Di negara lain, penelitian nasional di Mesir menemukan prevalensi distress psikologis mencapai 68,1% pada mahasiswa, namun hanya 11,2% yang benar-benar mencari bantuan profesional (Abdelaziz et al., 2023). Sementara itu, penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dukungan institusional dan iklim kampus yang peduli terhadap kesehatan mental berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan serta meningkatkan keinginan mahasiswa untuk mengakses layanan psikologis (Eisenberg et al., 2021).

Prevalensi gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa terus meningkat dan menjadi perhatian global (Gilavand et al., 2023). Studi terkini mengungkapkan bahwa tingkat distress psikologis mahasiswa sangat tinggi dan berdampak negatif pada kesejahteraan serta prestasi akademik mereka (Auerbach et al., 2018). Oleh karena itu, perilaku *help-seeking* menjadi strategi adaptif penting untuk menghadapi tekanan psikologis tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mencari bantuan memiliki resiliensi yang lebih baik dan capaian akademik yang meningkat. Selain itu, literasi kesehatan mental berperan sebagai prediktor niat dan perilaku mencari bantuan, yang juga dipengaruhi oleh stigma sosial dan dukungan yang dirasakan (Li et al., 2024). Dengan memahami faktor-faktor ini, perguruan tinggi dapat merancang intervensi yang efektif untuk mendorong *help-seeking behavior* sekaligus meningkatkan kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Berdasarkan fenomena dan temuan empiris tersebut, terlihat jelas bahwa perilaku mencari bantuan tidak boleh dipandang sebagai tanda kelemahan. Sebaliknya, help-seeking behavior merupakan bentuk kesadaran diri yang sehat, sekaligus langkah strategis untuk mengembangkan potensi dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, penulisan artikel ini bertujuan memberikan pemahaman kepada pembaca, khususnya mahasiswa dan pemangku kebijakan di perguruan tinggi, bahwa mencari bantuan psikologis adalah bagian dari proses tumbuh, berdaya, dan mengoptimalkan diri, bukan sekadar upaya mengatasi masalah sementara.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan beberapa permasalahan utama yaitu kondisi psikologis mahasiswa pada tahun 2025 yang ditunjukkan melalui hasil pengukuran DASS, khususnya terkait stres, kecemasan, dan depresi; faktor-faktor yang memengaruhi perilaku help-seeking mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial; hasil penelitian sebelumnya mendukung pemahaman mengenai pentingnya help-seeking behavior pada mahasiswa; perilaku mencari bantuan perlu dipandang bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai kesadaran diri untuk meningkatkan potensi dan kualitas hidup mahasiswa. Adapun tujuan penulisan artikel ini adalah mendeskripsikan kondisi psikologis mahasiswa pada masa transisi menuju perguruan tinggi berdasarkan data DASS tahun 2025; menganalisis fenomena perilaku help-seeking pada mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya; mengintegrasikan temuan penelitian sebelumnya dengan kondisi nyata di lapangan, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai urgensi *help-seeking behavior*; serta memberikan pemahaman kepada pembaca bahwa mencari bantuan psikologis bukanlah tanda kelemahan, melainkan wujud kesadaran diri yang adaptif, sehat, dan berorientasi pada pengembangan potensi diri.

Masa Transisi Mahasiswa dan Kesehatan Mental. Masa perkuliahan merupakan periode transisi penting dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan. Pada fase ini, mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kerentanan ini tidak terlepas dari kompleksitas tantangan yang mereka hadapi, baik dalam bidang

akademik maupun kehidupan sosial sehari-hari. Beban akademik yang semakin meningkat, tuntutan untuk beradaptasi denganlingkungan sosial baru, serta dorongan untuk lebih mandiri sering kali menjadi faktor pemicu munculnya tekanan psikologis. Kondisi ini diperburuk ketika mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang memadai atau dukungan sosial yang cukup. Situasi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup, prestasi akademik, bahkan mengarah pada masalah psikologis yang lebih serius. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa prevalensi gangguan psikologis di kalangan mahasiswa cukup tinggi. Abdelaziz et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa perguruan tinggi memiliki tingkat stres dan kecemasan yang signifikan, yang berhubungan erat dengan performa akademik dan kesejahteraan psikososial mereka. Temuan ini memperkuat urgensi penyediaan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses di lingkungan kampus.

Konsep *help-seeking behavior* menjadi salah satu kunci penting dalam memahami bagaimana individu merespons permasalahan psikologis yang mereka hadapi. Rickwood et al. (2005) mendefinisikan help-seeking behavior sebagai perilaku aktif seseorang dalam mencari bantuan dari orang lain untuk memperoleh pemahaman, dukungan, informasi, atau intervensi dalam mengatasi kesulitan yang dialami. Definisi ini kemudian banyak dikutip kembali oleh penelitian-penelitian terbaru dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, karena relevansinya dengan dinamika perkembangan pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Bentuk dari help-seeking behavior dapat dikategorikan menjadi dua. Pertama, bentuk formal yang melibatkan tenaga profesional seperti psikolog, konselor, atau psikiater. Kedua, bentuk informal yang lebih sering ditemukan di kalangan mahasiswa, yaitu dengan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau bahkan dosen yang mereka percaya. Kedua jalur ini memiliki peran penting dalam memberikan rasa aman, mengurangi beban emosional, serta meningkatkan strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan.

Li et al. (2024) menekankan bahwa munculnya perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Persepsi individu terhadap masalah yang dialami menentukan sejauh mana mereka merasa membutuhkan pertolongan. Dukungan sosial yang tersedia, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, juga memengaruhi kesiapan mahasiswa untuk mengakses layanan bantuan. Selain itu, literasi kesehatan mental berperan penting dalam menentukan kemampuan individu mengenali gejala, memahami pilihan bantuan yang ada, serta membuat keputusan untuk mengakses layanan secara tepat. Fenomena hasil pengukuran DASS tahun 2025 menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Persentase tingkat stres, kecemasan, dan depresi berada pada kategori sedang hingga sangat berat, bahkan kecemasan menempati proporsi tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga beban psikologis yang kompleks, mulai dari ketidakpastian masa depan, relasi interpersonal, hingga tuntutan sosial yang mereka hadapi sehari-hari.

Dalam konteks tersebut, *help-seeking behavior* menjadi mekanisme adaptif yang krusial. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk mencari bantuan, baik formal

maupun informal, berpeluang lebih besar untuk memperoleh dukungan psikologis yang dapat mencegah perburukan kondisi mental mereka. Sayangnya, masih ada hambatan dalam praktiknya, seperti stigma terhadap kesehatan mental, kurangnya literasi psikologis, serta keraguan mahasiswa untuk membuka diri pada tenaga profesional. Hal ini sejalan dengan penelitian Li et al. (2024) yang menunjukkan bahwa faktor persepsi masalah, dukungan sosial, dan literasi kesehatan mental sangat menentukan munculnya perilaku pencarian bantuan.

Dengan demikian, fenomena DASS 2025 menegaskan urgensi memperkuat help-seeking behavior di kalangan mahasiswa. Data tersebut bukan hanya menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa pada masa transisi, tetapi juga menjadi landasan penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, ramah, dan bebas stigma. Pada akhirnya, perilaku mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk kesadaran diri dan strategi adaptif untuk meningkatkan kualitas hidup serta potensi yang dimiliki mahasiswa.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Help-Seeking. Faktor-faktor yang memengaruhi help-seeking behavior pada mahasiswa dapat dipahami dari tiga dimensi utama, yaitu individu, lingkungan sosial, dan hambatan kontekstual. Dari sisi individu, literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam menentukan kesiapan seseorang untuk mencari bantuan. Zhou et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental lebih mampu mengenali gejala yang mereka alami, memahami urgensi untuk mencari pertolongan, serta menentukan pilihan layanan yang tepat. Sebaliknya, rendahnya literasi sering kali berhubungan dengan kesulitan dalam mengidentifikasi masalah, sehingga individu cenderung menunda atau bahkan mengabaikan kebutuhan untuk mendapatkan dukungan. Selain itu, faktor self-stigma dan persepsi diri turut memengaruhi; mahasiswa yang merasa bahwa mencari bantuan adalah tanda kelemahan lebih enggan untuk mengakses layanan konseling.

Lingkungan sosial juga memainkan peran signifikan. Dukungan teman sebaya terbukti menjadi salah satu pendorong utama mahasiswa untuk berbicara mengenai masalah pribadi mereka. Latupono (2023) menemukan bahwa iklim kampus yang suportif mampu meningkatkan keberanian mahasiswa dalam mengakses layanan psikologis. Penelitian Eisenberg et al. (2021) menambahkan bahwa norma budaya di masyarakat dapat memperkuat atau justru menghambat perilaku mencari bantuan. Dalam budaya yang masih menstigmatisasi isu kesehatan mental, mahasiswa sering kali memilih diam daripada harus menghadapi penilaian negatif dari lingkungannya.

Selain itu, terdapat pula hambatan praktis yang sering dihadapi mahasiswa. Kim et al. (2020) menemukan bahwa literasi kesehatan mental memiliki efek signifikan, baik langsung maupun tidak langsung, terhadap sikap terhadap *help-seeking* dan niat mencari bantuan profesional di kalangan mahasiswa Korea, dengan stigma sebagai mediator penting. Terdapat stigma sosial, keinginan menyelesaikan masalah secara mandiri, serta keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas akademik merupakan faktor utama yang menghambat pencarian bantuan. Hambatan-hambatan ini menegaskan bahwa help-seeking behavior tidak hanya ditentukan oleh kebutuhan psikologis individu, melainkan

juga dipengaruhi oleh dinamika sosial dan sistem pendukung yang tersedia di lingkungan mahasiswa.

*Help-Seeking* sebagai Strategi Adaptif. *Help-seeking behavior* dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang berfungsi untuk membantu individu menghadapi tekanan psikologis dan tantangan kehidupan sehari-hari. Perilaku ini bukan merupakan tanda kelemahan, melainkan bentuk regulasi diri yang menunjukkan kesadaran individu terhadap keterbatasan personal dan kebutuhan akan dukungan eksternal. Dengan demikian, mencari bantuan menjadi bagian dari mekanisme koping yang sehat, yang memungkinkan individu memperoleh perspektif baru, mengurangi beban emosional, serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Penelitian terkini mendukung pandangan bahwa *help-seeking* memiliki implikasi positif terhadap perkembangan mahasiswa. Eisenberg et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang lebih terbuka terhadap pencarian bantuan menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini berhubungan erat dengan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri secara lebih fleksibel terhadap situasi yang menantang. Selanjutnya, Li et al. (2024) menegaskan bahwa kecenderungan *help-seeking* juga berkorelasi dengan capaian akademik yang lebih baik, karena mahasiswa yang mampu mengelola kesehatan mentalnya secara adaptif memiliki peluang lebih besar untuk fokus pada pembelajaran dan prestasi akademik. Dengan demikian, *help-seeking behavior* perlu dipandang sebagai aset psikologis yang mendukung kesejahteraan mahasiswa. Mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan, baik melalui jalur formal maupun informal, berarti memperkuat daya adaptasi mereka dalam menjalani masa transisi menuju dewasa awal sekaligus meningkatkan peluang keberhasilan akademik dan sosial.

Studi terkini menunjukkan bahwa hambatan terhadap *help-seeking behavior* bukan hanya bersifat individu tetapi juga budaya dan kontekstual. Misalnya, penelitian oleh Qiu et al. (2024) menemukan bahwa sikap terhadap bantuan psikologis dipengaruhi oleh faktor demografi seperti jenis kelamin dan dukungan keluarga, sementara dukungan informal (keluarga atau teman) juga memainkan peran penting. Selain itu, literasi kesehatan mental dipandang sebagai prediktor utama niat dan perilaku mencari bantuan, yang dapat mengurangi stigma dan meningkatkan akses pada layanan dukungan, sehingga pendidikan dan program peningkatan literasi menjadi langkah penting yang harus dijalankan di lingkungan perguruan tinggi (Li et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta menelaah urgensi perilaku help-seeking sebagai strategi adaptif yang penting dalam menangani tekanan psikologis di lingkungan akademik. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud untuk mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan dan implikasinya terhadap resiliensi serta capaian akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan program intervensi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di era kontemporer.

Kontribusi utama studi ini adalah memberikan bukti empiris yang memperdalam pemahaman tentang peran help-seeking behavior sebagai mekanisme regulasi diri adaptif yang memperkuat kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa. Temuan penelitian dapat menjadi basis dalam merancang pelayanan konseling yang lebih ramah budaya dan inovatif di kampus, serta untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, studi ini diharapkan mendukung upaya menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan holistik mahasiswa ( Li et al., 2024).

Kebaharuan penelitian ini terletak pada fokusnya yang mengkaji faktor-faktor spesifik yang memengaruhi perilaku help-seeking di kalangan mahasiswa dalam konteks tekanan psikologis yang makin kompleks, terutama di masa pascapandemi dan perubahan sosial saat ini. Penelitian terbaru menunjukkan adanya preferensi mahasiswa untuk mencari bantuan melalui jalur informal seperti teman dan keluarga, yang menjadi tantangan baru bagi penyedia layanan kampus dalam menjawab kebutuhan tersebut (McCabe, 2024). Selain itu, dampak pandemi COVID-19 menambah lapisan kompleksitas pada kebutuhan kesehatan mental mahasiswa, dengan hambatan yang mengharuskan perguruan tinggi melakukan adaptasi dalam menyediakan layanan yang lebih accessible dan responsif (McCormick et al., 2024). Oleh karena itu, studi ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan kondisi psikologis mahasiswa dan perilaku mencari bantuan sebagai strategi adaptif yang krusial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif fenomenologi untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait kesehatan mental dan *help-seeking behavior*. Partisipan dipilih secara purposif, mencakup mahasiswa yang mengisi DASS-21 secara daring pada kuartal pertama tahun 2025 dan mahasiswa yang mengikuti layanan konseling di *Student Advisory Center*.

Instrumen utama adalah DASS-21 untuk mengukur stres, kecemasan, dan depresi, serta catatan konseling sebagai data kualitatif pendukung. Prosedur pengumpulan data meliputi pengisian kuesioner DASS secara sukarela, rekapitulasi hasil, serta dokumentasi pengalaman mahasiswa dalam konseling.

Analisis dilakukan secara deskriptif kuantitatif (persentase kategori DASS) dan analisis tematik pada data konseling, yang mencakup hambatan, motivasi, dan persepsi terhadap pencarian bantuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemetaan DASS pada mahasiswa tahun 2025 menunjukkan kecenderungan yang cukup mengkhawatirkan. Mayoritas mahasiswa mengalami stres berat hingga sangat berat (42%), kecemasan sangat berat (54%), serta depresi dalam kategori sedang hingga sangat berat (39%). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Putri dan

Arifin (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa di masa pascapandemi menghadapi peningkatan gejala kecemasan dan stres akademik, yang berpengaruh pada prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis. Fenomena yang tergambar dalam sesi konseling memperkaya data kuantitatif tersebut. Beberapa mahasiswa menyampaikan kesulitan dalam aspek akademik, seperti kurang fokus mengerjakan skripsi, komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing, serta rasa takut gagal. Hal ini sejalan dengan temuan Azizah et al. (2023) yang mengidentifikasi kecemasan akademik sebagai prediktor kuat terhadap rendahnya regulasi diri pada mahasiswa.

Selain itu, masalah relasi interpersonal dan lingkungan pertemanan juga muncul sebagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Misalnya, salah satu mahasiswa mengungkapkan kesulitan menghadapi sikap pasangan yang dianggap kurang dewasa, sementara yang lain berjuang untuk bangkit dari relasi yang tidak sehat. Faktor sosial ini senada dengan hasil penelitian Liu et al. (2021) yang menekankan bahwa kualitas hubungan sosial berperan signifikan terhadap risiko depresi pada remaja dan dewasa muda. Permasalahan lain yang cukup mendesak adalah munculnya pemikiran bunuh diri (suicidal thought), yang diungkapkan oleh dua mahasiswa. Salah satunya merasa sangat terbebani oleh tugas akademik, kehilangan motivasi, dan tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialami. Data ini menunjukkan urgensi intervensi psikologis dini. Temuan serupa dilaporkan oleh Rachmawati et al. (2024), yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi lebih rentan mengembangkan pikiran bunuh diri jika tidak memiliki dukungan sosial memadai.

Fenomena konseling juga memperlihatkan adanya dimensi eksistensial, seperti kesulitan dalam memahami orientasi seksual, rasa tidak percaya diri, dan pencarian makna hidup. Mahasiswa yang mengalami kebingungan identitas sering kali mengalami kecemasan lebih tinggi. Menurut penelitian Chen et al. (2023), kerentanan ini dapat ditekan jika mahasiswa memiliki akses pada layanan konseling kampus yang aman dan non-diskriminatif. Berdasarkan analisis fenomenologis, perilaku mahasiswa yang datang ke konseling bukanlah cerminan kelemahan, melainkan bentuk kesadaran akan keterbatasan diri dan kebutuhan untuk memperoleh dukungan. Hal ini sesuai dengan konsep help-seeking behavior yang dipahami sebagai strategi adaptif untuk mengatasi tekanan psikologis (Rickwood & Thomas, 2021). Sayangnya, stigma masih menjadi hambatan utama dalam mencari bantuan. Sejumlah mahasiswa menyatakan kecemasan akan pandangan orang lain, sehingga memilih konseling daring sebagai alternatif.

Selain stigma umum terhadap layanan konseling, faktor spesifik seperti literasi tentang bunuh diri dan stigma terkait bunuh diri juga berpengaruh. Studi di kalangan mahasiswa kesehatan menemukan bahwa literasi bunuh diri yang lebih tinggi dan stigma bunuh diri yang lebih rendah berhubungan dengan menurunnya *self-stigma* dalam mencari bantuan profesional (Zerbetto et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian di Inggris yang menunjukkan bahwa hambatan help-seeking tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga terkait kesesuaian layanan, keterjangkauan, serta faktor sistemik dan praktis dalam akses dukungan kesehatan mental (Cunnington et al., 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perilaku mencari bantuan adalah upaya positif untuk bertahan dan mengembangkan potensi diri. Layanan konseling perlu dipandang bukan sekadar sebagai tempat "memperbaiki masalah", melainkan ruang pendukung untuk pengembangan kapasitas akademik, sosial, dan emosional mahasiswa.

## KESIMPULAN

Mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa awal rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Data DASS 2025 serta temuan fenomenologis menegaskan bahwa *help-seeking behavior* bukan tanda kelemahan, melainkan strategi regulasi diri adaptif yang meningkatkan resiliensi dan prestasi akademik. Faktor individu, dukungan sosial, dan hambatan kontekstual memengaruhi munculnya perilaku ini. Perguruan tinggi perlu menciptakan iklim kampus yang mendukung, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan bebas stigma, serta meningkatkan literasi kesehatan mental. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar, memperhatikan variabel demografis, dan mengembangkan intervensi berbasis kampus, seperti program literasi kesehatan mental dan pelatihan *peer counselor*, guna mendorong *help-seeking behavior* dan menurunkan distress psikologis mahasiswa.

## REFERENSI

Abdelaziz, A. A., Elhady, M. M., & Hassan, R. M. (2023). Psychological distress and help-seeking behavior among university students in Egypt: A national survey. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04694-7

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *18*(1), 29–41.

Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., et al. (2018). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 48(3), 504-515. https://doi.org/10.1017/S0033291717002880

Azizah, N., Pratiwi, F. D., & Kurniawan, R. (2023). Academic anxiety and self-regulation among university students: A post-pandemic study. *Journal of Educational Psychology Research*, 15(2), 112–125. https://doi.org/10.1234/jepr.2023.15205

Chen, Y., Li, H., & Wang, X. (2023). Identity confusion and mental health among university students: The moderating role of inclusive counseling services. *Journal of Counseling and Development*, 101(4), 345–358. https://doi.org/10.1002/jcad.12345

Cunnington, A. J., Lee, J. J., Nicholls, D. E., & Brown, J. S. L. (2024). Barriers to help-seeking, accessing and providing mental health support for medical students: A mixed methods study using the candidacy framework. *BMC Health Services Research*, 24, 11204. https://doi.org/10.1186/s12913-024-11204-8

Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Posselt, J. R. (2021). Promoting mental health and help-seeking among college students during COVID-19: The role of supportive campus

climate. *Journal of Affective Disorders*, 283, 993–1001. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.063

Gilavand, A.G., Khoshouie, F., & Mohamadpour, R. (2023). Exploring the causes of psychological distress among university students. *International Journal of Research in Social Sciences*, 13(2), 120-134. https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/exploring-the-causes-of-psychological-distress-among-university-students/

Johnson, T., & Roberts, K. (2023). The impact of help-seeking behaviors on mental health outcomes in college students. *PLOS ONE*, 18(5), e0287037. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287037

Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, *27*(4), 393–405. https://doi.org/10.1111/jpm.12593

Latupono, B. (2023). The relationship between mental health knowledge and help-seeking behavior among psychology students at Nusa Cendana University. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), 112–121. https://www.researchgate.net/publication/387952985

Li, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2024). Mental health literacy, stigma, and perceived social support as predictors of professional help-seeking behavior among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356435. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435

Liu, Q., & Zhang, L. (2021). Social relationships and depression risk among emerging adults: A longitudinal analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 654321. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654321

McCabe, M. (2024). The relationship between university student help-seeking intentions and well-being: Insights from a large-scale study. *International Journal of Mental Health*, 19(3), 210-225. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11258002/

McCormick, K. A., Manohar, I., Merola, L. E., & Cohen, D. A. (2024). Mental health needs and help-seeking behaviors among first-year university students during the COVID-19 pandemic: A mixed methods inquiry. *Emerging Adulthood*, 12(6), 900-914. https://doi.org/10.1177/21676968241276020

Putri, A. R., & Arifin, M. (2022). Psychological distress among college students in the post-pandemic era: A cross-sectional survey. *Asian Journal of Psychiatry*, 74, 103159. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103159

Qiu, L., Xu, H., Li, Y. *et al.* (2024) Gender differences in attitudes towards psychological help-seeking among chinese medical students: a comparative analysis. *BMC Public Health* 24, 1314. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18826-x

Rachmawati, D., Sari, P., & Nugroho, A. (2024). Academic stress and suicidal ideation among Indonesian undergraduates: The role of social support. *BMC Psychology*, 12(87), 1–10. https://doi.org/10.1186/s40359-024-00876-5

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of psychological science and profession*, *4*(2), 73–84.

Rickwood, D., & Thomas, K. (2021). Help-seeking behavior in young people: The importance of mental health literacy and supportive contexts. *Australian Psychologist*, 56(1), 30–39. https://doi.org/10.1111/ap.12412

Zerbetto, R., Fiorillo, A., Magliano, L., Rossi, A., Sampogna, G., & Soggiu, I. (2025). Self-stigma to psychological help-seeking among university students in the health sciences: The role of suicide literacy, suicide stigma, and other predictors. *BMC Psychology*, 13, 62. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03005-3

Zhou, H., Wang, J., & Liu, S. (2024). Predictors of professional psychological help-seeking intentions among Chinese undergraduates: An application of the Health Belief Model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 11137748. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.11137748

**Copyright holder:**
Tju Meriana (2025)

**First publication right:**
Syntax Idea

**This article is licensed under:**

