

**MAHASISWA DAN PENCARIAN BANTUAN PROFESIONAL  
KESEHATAN MENTAL : SEBUAH STUDI KUALITATIF**

*Eveline Nadya Kristanto*

**ABSTRAK**

Banyaknya masalah kesehatan mental belum diikuti dengan pemanfaatan fasilitas kesehatan mental secara memadai. Penanganan yang kurang memadai dapat memberikan efek jangka panjang yang negatif. Mahasiswa merupakan tahap usia dimana masalah kesehatan mental sering dijumpai. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan mahasiswa terhadap masalah, penanganan masalah, serta terhadap penanganan dari profesional kesehatan mental dan bagaimana proses pengambilan keputusan mahasiswa untuk melakukan kunjungan ke profesional. Partisipan penelitian ini adalah 67 mahasiswa berusia 17-22 tahun. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan metode survei kualitatif. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap diri mereka rentan mengalami masalah, masalah yang terjadi dirasa membebani dan mengganggu, sehingga mereka ingin menyelesaikan masalah dan menjalani hidup dengan lebih baik. Upaya penanganan mandiri muncul karena adanya kecenderungan mahasiswa untuk menyimpan masalah akibat ketakutan akan tanggapan orang lain ketika mereka menceritakan permasalahan. Sebagian mahasiswa merasa orang terdekat dapat membantu mereka. Sementara sebagian lainnya menganggap adanya jarak dan kemampuan orang terdekat yang terbatas membuat bantuan dari orang terdekat dirasa kurang sesuai. Merasa masalah berat dan mengganggu serta yakin tenaga profesional memiliki kapasitas mendorong mahasiswa untuk melakukan kunjungan, sementara stigma dan hambatan praktikal terutama tingginya biaya menjadi penghambat dilakukannya kunjungan. Secara umum, pengambilan keputusan untuk melakukan kunjungan masih lebih dipengaruhi oleh budaya kolektivis daripada individualis.

**Kata kunci** : mahasiswa, masalah kesehatan mental, proses pencarian bantuan profesional kesehatan mental, pengenalan masalah, kapasitas sumber bantuan, pengetahuan tentang kesehatan mental, dukungan sosial, stigma, hambatan praktikal

## COLLEGE STUDENTS AND PROFESSIONAL MENTAL HEALTH HELP SEEKING: A QUALITATIVE STUDY

*Eveline Nadya Kristanto*

### ABSTRACT

The number of mental health problems has not been followed by adequate utilization of mental health facilities. Inadequate handling can have negative long-term effects. College students are at an age stage where mental health problems are often encountered. This qualitative research aims to find out students' opinions about problems, how to handle problems as well as treatment from mental health professionals, and how students make decisions about visiting professionals. The participants of this study were 67 students aged 17-22 years. The data collection process was carried out using a qualitative survey method. Data analysis was performed using thematic analysis. The results of the study show that students consider themselves vulnerable to problems, problems that occur are felt to be burdensome and disturbing, so they want to solve problems and live a better life. The efforts to handle independently arise because of the tendency of students to keep problems due to fear of other people's responses when they tell problems. Some students feel that the closest person can help them. Meanwhile, others consider that the distance and limited ability of the closest person make their helps feel less appropriate. Considerate the problem is serious and disturbing and believe that professional staff has the capacity to help encourage students to make visits, while stigma and practical barriers, especially the high cost, hinder the visits. In general, the decision to make a visit is still more influenced by collectivist culture than individualism.

**Keywords:** college students, mental health problems, professional help seeking process, problem recognition, help source capacity, mental health knowledge, social support, stigma, practical barriers

