

## Hambatan Psikologis dalam Help-Seeking Behavior Siswa: Implikasinya pada Minat Layanan Konseling Sekolah

Nathania Novita Sela<sup>1</sup>, Sri Panca Setyawati<sup>2</sup>, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>123</sup>

[nathaniansela@gmail.com](mailto:nathaniansela@gmail.com)<sup>1</sup>, [pancatomo16@gmail.com](mailto:pancatomo16@gmail.com)<sup>2</sup>, [ikkeydp@unpkediri.ac.id](mailto:ikkeydp@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*A common phenomenon in the field of school guidance and counseling is the limited interest in utilizing individual counseling services. The condition that causes a person to be reluctant to seek help is referred to as a psychological barrier. A psychological barrier is an internal condition that prevents a person from seeking professional help when facing problems. Help-seeking behavior is an individual's response in an effort to achieve peace in life. The purpose of this study is to explore the essence of students' experiences in their efforts to understand themselves regarding help-seeking. This study employed a qualitative research method with a phenomenological approach, using inductive data analysis through the examination of interview transcripts and observation results to identify the focus of the research. The findings—doubts about the effectiveness of services, difficulty expressing problems, anxiety regarding social stigma, and feelings of awkwardness when accessing services—indicate that students' decisions to seek help are influenced by both internal and social factors simultaneously.*

**Keywords:** *psychological barriers, student interest, school counseling*

### ABSTRAK

Fenomena umum yang terjadi dalam lingkup bimbingan dan konseling di sekolah adalah adanya keterbatasan minat dalam memanfaatkan layanan konseling individu. Kondisi seseorang yang menyebabkan rasa enggan mencaai bantuan disebut sebagai hambatan psikologis. Hambatan psikologis adalah kondisi internal seseorang yang menghambat dirinya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah. *Help-Seeking Behavior* merupakan respon individu dalam upaya mencapai kedamaian dalam hidup. Tujuan penelitian ini guna mengeksplorasi esensi pengalaman siswa dalam upaya pemahaman diri perihal pencarian bantuan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dengan analisis data secara induktif melalui penelaahan transkrip wawancara dan hasil observasi guna mengidentifikasi hasil fokus penelitian. Hasil penelitian yakni keraguan terhadap efektivitas layanan, kesulitan mengungkapkan masalah, kecemasan terhadap stigma sosial, dan rasa canggung saat mengakses layanan menunjukkan bahwa keputusan siswa untuk mencari bantuan dipengaruhi oleh faktor internal dan sosial secara bersamaan.

**Kata Kunci:** hambatan psikologis, minat siswa, bimbingan dan konseling

### PENDAHULUAN

Layanan konseling merupakan bagian dari komponen pemberian bantuan yang diselenggarakan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam rangka mengatasi kendala yang dialami siswa. Salah satu fenomena umum yang terjadi dalam lingkup bimbingan dan konseling di sekolah adalah adanya keterbatasan minat dalam memanfaatkan layanan konseling individu. Indikasi keterbatasan minat yang paling sering terjadi pada siswa dapat berasal dari

diri siswa sendiri, yakni kecemasan, kurang percaya diri dan anggapan kendala yang dialami tidak serius. Kondisi emosional yang menyebabkan rasa enggan mencari bantuan disebut sebagai hambatan psikologis.

Menurut Cornally & McCarthy (2011), hambatan psikologis adalah kondisi internal seseorang yang menghambat dirinya mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah, berupa rasa malu, cemas, stigma dan kurangnya keyakinan pribadi terhadap pihak pemberi bantuan. Apabila dikaitkan dengan kondisi siswa di sekolah, hambatan psikologis berdampak pada kurangnya pemanfaatan konseling sehingga perilaku siswa cenderung menyelesaikan kendalanya secara mandiri atau bercerita pada teman sebaya tanpa ada bantuan profesional. Pada hakikatnya, suatu kendala yang dirasakan oleh siswa menghasilkan perilaku coping yang eksplisit yakni berupa pencarian bantuan psikologis (Rasyida, 2019).

Pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) merupakan respon individu dalam upaya mencapai kedamaian dalam hidup. Menurut Rickwood & Thomas (2012) *help-seeking behavior* merupakan tindakan sadar guna meminta bantuan dari orang lain yang melibatkan interaksi sosial berupa pemahaman, nasehat, informasi dan dorongan moral. Tidak hanya sekedar meminta bantuan namun hal ini sekaligus proses psikologis yang melibatkan pengenalan masalah, kesadaran kebutuhan akan bantuan, serta keputusan mengakses sumber dukungan yang tersedia. Hal ini menunjukkan pentingnya minat melakukan konseling bagi siswa yang tidak sanggup mengatasi persoalannya secara mandiri.

Penelitian Putriana (2023) menyatakan kurangnya minat siswa berkonseling disebabkan mayoritas siswa merasa takut dan tegang apabila ditanya oleh guru BK dan berdampak pada pelabelan buruk dari teman yakni menyebut siswa yang datang ke guru BK adalah siswa yang bermasalah. Hal ini menunjukkan adanya hambatan psikologis yang terjadi pada siswa yakni ketakutan, kecemasan, dan tekanan sosial yang muncul sebelum dan selama proses konseling. Ketakutan dan kegelisahan ketika bertemu konselor menciptakan pengalaman emosional negatif, sehingga siswa cenderung menghindari layanan konseling meskipun sebenarnya membutuhkan bantuan.

Sejalan dengan penelitian Sartika (2024), yang membahas kesulitan keterbukaan diri pada siswa disebabkan oleh ketakutan dan kekhawatiran terhadap konsekuensi di masa mendatang yang berupa label sosial. Hal ini menunjukan keterbukaan diri juga salah satu hambatan psikologis dalam pemanfaatan layanan konseling. Temuan penelitian Rasyida (2019) mengkategorikan tiga hambatan psikologis pemanfaatan layanan konseling individu yakni; hambatan psikologis kognitif, hambatan psikologis emosional dan hambatan psikologis evaluasi diri. Ketiga bentuk hambatan tersebut berdampak pada kurangnya minat siswa. Implikasi adanya hambatan psikologis dapat membuat siswa membatasi akses terhadap layanan konseling yang tersedia.

Salah satu implikasi langsung dari hambatan psikologis terlihat pada minat siswa terhadap layanan konseling sekolah. Dasar dari timbulnya minat ialah ketertarikan terhadap suatu objek ataupun aktivitas. Mahadhita & Kurniawan (2022) menyatakan bahwa objek minat meliputi ketertarikan yang dibarengi dengan rasa keinginan untuk mengikuti layanan konseling individu, permulaan keyakinan pada layanan konseling individu yang layak untuk dilakukan, setelah adanya keyakinan akan timbul pengambilan keputusan untuk melakukan layanan konseling individu. Dalam konteks ini, hambatan psikologis dapat mengganggu proses pembentukan ketertarikan, keyakinan, dan keputusan tersebut, sehingga minat maupun upaya mencari bantuan pada layanan konseling sekolah cenderung menurun.

Penelitian terdahulu yang membahas hambatan psikologis berdampak pada pengurangan minat konseling ialah kajian Putriana (2023), lebih lanjut dibahas bagian hambatan psikologis dalam penelitian Sartika (2024) dan penelitian Rasyida (2019) yang memperjelas kategori hambatan psikologis. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan hambatan psikologis siswa, tetapi juga mengkaji *help-seeking behavior* sebagai landasan minat siswa berkonseling serta menganalisis implikasinya terhadap pengembangan layanan konseling di sekolah.

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Moleong (Subagyo, 2023) penelitian kualitatif adalah sebuah pengkajian konteks alami yang disusun dalam format kata-kata serta bahasa. Lebih lanjut penelitian fenomenologi ini difokuskan pada pemahaman, penafsiran dan pemahaman arti dari suatu fenomena yang menekankan subjektivitas dari tingkah laku manusia (Subagyo, 2023). Fokus penelitian ini yakni proses internal yang meliputi keraguan, kecemasan, rasa canggung, serta kekhawatiran terhadap stigma sosial yang memengaruhi keputusan siswa untuk mencari bantuan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi agar peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi yang dialami informan (Nashrullah *et al.*, 2023).

Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kota Kediri, dengan pemilihan informan didasarkan pada siswa yang memiliki minat rendah pada pelaksanaan konseling. Analisis data dilakukan secara induktif melalui penelaahan transkrip wawancara dan hasil observasi guna mengidentifikasi hasil fokus penelitian (Safarudin *et al.*, 2023). Temuan penelitian ini untuk menghasilkan pemahaman mendalam mengenai dinamika pengalaman siswa dalam konteks upaya pemahaman diri perihal pencarian bantuan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menguraikan hubungan antara persepsi diri, tekanan sosial, dan keputusan siswa dalam melakukan pencarian bantuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat empat hasil wawancara yang menunjukkan bahwa; siswa merasa ragu dengan hasil konseling; siswa kesulitan mengutarakan apa yang menjadi tujuannya berkonseling; siswa merasa cemas tentang label sosial dan; siswa merasa canggung mengakses layanan. Sejalan dengan temuan tersebut, hambatan psikologis yang umum dirasakan oleh siswa yang kondisinya berada pada tahap masa remaja. Perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang berbeda pada tiap individu mempengaruhi siswa merespon aktivitas layanan konseling (Mubarokah *et al.*, 2025).

Respon siswa yang merujuk pada kecenderungan perkembangan kognitif yang menganggap dirinya harus bisa mengatasi permasalahannya sendiri tergolong pada karakteristik personal dan situasi. Kondisi ini selaras pada penelitian Rickwood & Thomas (2012) yang menyatakan pribadi remaja dan dewasa muda cenderung mengandalkan diri sendiri daripada meminta bantuan eksternal untuk masalah yang dialaminya. Berikut indikasi jawaban informan terkait hambatan yang dirasakan sebelum melakukan konseling:

*“Keraguan saya pergi ke ruang BK tuh saya sering khawatir gimana kalau mendapat saran atau masukan yang tidak sesuai dengan ekspektasi saya sehingga membuat saya ragu melakukan konseling”* (informan 1)

Perasaan ragu yang dirasakan siswa muncul karena adanya anggapan ketidakpastian mengenai efektivitas dan keberlanjutan manfaat yang akan diperoleh dari layanan konseling. Akan tetapi hal tersebut juga bermakna ada kesenjangan antara persepsi dan realitas yang menyebabkan berhentinya upaya pencarian bantuan (Yusfira & Suherman, 2026). Maknanya persepsi merupakan bagian dari proses proses kognitif yang akan menjembatani pengaruh faktor stimuli pada respon perilaku (Mudjijanti, 2015).

Proses kognitif yang dialami siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah, seringkali ditentukan dari bagaimana siswa memaknai kehadiran BK di sekolah (Yusfira & Suherman, 2026). Sementara penelitian Jati (2026) mengemukakan pandangan eksistensi BK di sekolah merupakan fenomena sosial yang berkaitan dengan karakteristik peserta didik, konflik profesional guru BK, dan dinamika praktik layanan di sekolah. Sehingga dalam hal ini kolaborasi dukungan dengan *stakeholder* sangat diperlukan untuk menekan pentingnya layanan yang bersifat preventif.

Selanjutnya, kesulitan mengutarakan perasaan menjadi hambatan signifikan yang dialami siswa saat ingin mengakses layanan konseling. Hal tersebut menunjukkan siswa membutuhkan waktu atau bantuan untuk dapat terbuka menyampaikan apa yang dialaminya. Temuan ini di dasarkan pada ungkapan:

*“Saya itu kalau ada masalah sulit mengungkapkan sesuatu kayak cerita ke orang lain aja saya jarang, sehingga tidak ada keinginan untuk melakukan konseling” (informan 2)*

Kesiapan psikologis konseli mencakup keterbukaan dalam berbicara tentang masalah, perasaan mereka, serta keinginan untuk menerima bantuan (Rohimah et al., 2025). Perasaan takut atau malu untuk menyampaikan masalah yang konseli rasakan menjadi penghambat keterbukaan kepada konselor. Perasaan tidak nyaman ini diperkuat oleh ketidakpastian mengenai bagaimana perasaan mereka akan diterima dan dipahami. Akibatnya, siswa cenderung menahan diri dan enggan untuk membuka diri, yang akhirnya mengurangi keinginan mereka untuk mencari bantuan (Nismawati, 2026).

Selain itu, perasaan cemas terhadap label sosial yang juga menjadi salah satu kendala utama siswa menghindari layanan konseling. Banyak siswa khawatir bahwa mengakses layanan ini akan menimbulkan stigma negatif dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Siswa mengungkapkan kekhawatirannya terhadap pemberian label ketika mengikuti konseling seperti berikut ini:

*“Saya khawatir membebankan guru BK karena saya merasa cerita saya terlalu berat, belum lagi nanti mungkin ada sedikit perlakuan berbeda dari guru BK dan mungkin saya akan bakal dianggap bermasalah sama teman saya bila sering datang ke ruang BK” (informan 3)*

Seorang siswa yang merasa takut dipandang lemah atau berbeda, akan menimbulkan rasa malu dan takut akan penilaian buruk. Kekhawatiran ini bukan tanpa dasar, karena dalam kultur sekolah yang berkembang, siswa yang sering berhubungan dengan guru BK memang dipersepsikan sebagai siswa yang memiliki masalah akademik, perilaku, atau bahkan masalah keluarga yang serius (Allo et al., 2026). Kekhawatiran tersebut diperparah dengan perasaan canggung dan tidak nyaman untuk mengakses layanan yang tersedia. Seperti ungkapan siswa berikut ini :

*“Saya itu kalau ingin berkonseling cenderung khawatir guru BK sedang sibuk sehingga tidak bisa diganggu, jadi saya jadi malas kalau datang disana dan berujung pada menunda pertemuan” (informan 4)*

Perasaan canggung, merasa tidak nyaman maupun mendapat penolakan berupa penundaan pertemuan saat mengakses layanan juga menjadi kendala yang cukup menonjol. Banyak siswa merasa asing dan tidak yakin bahkan ketidaktauan mereka dalam menentukan langkah yang harus diambil untuk menjalankan layanan konseling, belum lagi adanya miskomunikasi sehingga menyebabkan konseli merasa tidak dipahami

konselor atau tidak menyukai respon konselor (Jati *et al.*, 2026). Kondisi ini memperlihatkan bahwa pemahaman siswa saat ini sifatnya masih parsial karena masih pada ranah mampu mengenali masalah namun belum diimbangi dengan pemahaman upaya pencarian bantuan profesional (Rasyida, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan psikologis sangat mempengaruhi minat siswa dalam mengakses layanan konseling di sekolah. Keraguan terhadap hasil, kesulitan mengutarakan perasaan, ketakutan terhadap stigma sosial, dan rasa canggung merupakan faktor yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain (Purnama *et al.*, 2020). Kondisi ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih empatik dan ramah dari pihak sekolah serta konselor (Susilawati *et al.*, 2022). Peningkatan kesadaran akan manfaat layanan dan penciptaan lingkungan yang mendukung sangat diperlukan untuk mengurangi hambatan yang dialami oleh siswa (Sukmadiningsih & Herdi, 2025). Dengan demikian, minat siswa terhadap layanan konseling dapat meningkat secara signifikan dan membantu mereka mengatasi berbagai kendala psikologis yang dihadapi.

Terkait upaya pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) pada siswa yang merasa memiliki dukungan dari keluarga atau teman yang dapat menolong menyelesaikan persoalan menjadi penghambat psikologis aspek emosional (Rasyida, 2019). Hal ini tidak menjadi masalah apabila persoalan yang dialami diselesaikan dengan pihak yang dipercaya. Namun, hal ini akan menjadi masalah serius apabila siswa tidak memiliki dukungan sosial dari lingkungannya. Proses pengambilan keputusan mencari bantuan bagi siswa di usia remaja tentu merasa sangat kompleks, mulai dari pengenalan persoalan yang sedang terjadi, yang kemudian mengarah pada keputusan untuk bertindak menyelesaikan. Proses ini sangat dipengaruhi oleh faktor kognitif sosial. Setelah niat untuk bertindak menyelesaikan terbentuk, siswa akan memilih sumber bantuan, melakukan kontak, dan mengungkapkan persoalan sebagai imbalan atas bantuan yang diterima (Rickwood & Thomas, 2012).

Selain aspek psikologis, hasil penelitian juga menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dan budaya dalam mempengaruhi *help-seeking behavior* siswa (Winter *et al.*, 2017). Persepsi tentang stigma dan norma sosial sangat menentukan apakah siswa merasa nyaman atau canggung saat ingin mengakses layanan (Amellia *et al.*, 2023). Selain itu kecemasan label sosial siswa dapat berdampak pada penghindaran situasi sosial yang tidak disukainya berupa layanan konseling (Sari *et al.*, 2022). Oleh karena itu ketahanan mental atau daya resiliensi sejatinya menimbulkan keberanian, ketekunan, rasionalitas, serta *insight* untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam bertindak (Permatasari *et al.*, 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi bahwa hambatan psikologis merupakan faktor yang kompleks dan saling berkaitan dalam membentuk *help-seeking behavior* siswa. Upaya penanganan harus dilakukan

agar peningkatan kesadaran, pengurangan stigma sosial serta penciptaan suasana yang nyaman dan aman penting untuk mendorong siswa berani mengakses layanan (Vogel *et al.*, 2007). Hal ini penting untuk kesejahteraan psikologis siswa agar mengalami perkembangan diri dalam lingkungan akademik dan sosial (Yuliani *et al.*, 2025). Dengan demikian, diharapkan layanan konseling dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi hambatan psikologis dan meningkatkan minat siswa untuk mencari bantuan saat dibutuhkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, keraguan terhadap efektivitas layanan, kesulitan mengungkapkan masalah, kecemasan terhadap stigma sosial, dan rasa canggung saat mengakses layanan menunjukkan bahwa keputusan siswa untuk mencari bantuan dipengaruhi oleh faktor internal dan sosial secara bersamaan. Upaya pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) siswa belum berkembang secara optimal karena masih terdapat hambatan pada aspek kesiapan dan pemahaman siswa dalam memerlukan bantuan. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya peran konselor dan pihak sekolah dalam membangun layanan yang lebih aman, empatik, dan tidak menghakimi, dengan penguatan sosialisasi mengenai fungsi layanan konseling agar siswa memiliki pemahaman yang lebih positif terhadap bantuan profesional. Dengan demikian, hambatan psikologis dapat diminimalkan sehingga minat siswa untuk memanfaatkan layanan konseling sekolah dapat meningkat secara lebih efektif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Allo, Y. M., La, P., Priskia, D., & Tangkelayuk, N. (2026). Stigma Layanan Konseling Sekolah pada Remaja Pengguna Aktif Platform Kesehatan Mental Digital. *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik*, 4, 57–72.
- Amellia, R. A., P, N. F., Larasati, T., & T, C. P. Y. (2023). Ketakutan Mendapat Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Belajar. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 1(1), 107–120.
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17, 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Jati, H., Aribah, D., Wibowo, B. R., Aisah, D., Hayati, A., Seto, M. D., Kurniawan, K., & Kesuma, R. G. (2026). Antara Teori dan Realita: Studi Kasus Problematika Pelaksanaan Layanan BK di SMP Negeri 3 Ungaran. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 4(6), 1–18.
- Mahadhita, F., & Kurniawan, K. (2022). Hubungan Keterampilan Dasar Konseling dengan Minat Siswa Mengikuti Konseling Individu. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 8–14.
- Mubarokah, A. L., Dewi, A. S., Hidayat, A., & Astuti, P. P. (2025). Evaluasi

- Layanan BK dalam Mendukung Pengembangan Peserta Didik Secara Optimal di SMPIT Widya Duta. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(November), 280–298.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33394/realita.v11i1.19022>
- Mudjijanti, F. (2015). Minat Siswa Memanfaatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah ditinjau dari Persepsi Siswa tentang Layanan Konseling dan Konselor. *Widya Warta*, 02, 266–284.
- Nashrullah, M., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, N., & Untari, R. S. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data). In *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*.  
<https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>
- Nismawati, W. (2026). Implementasi Penjadwalan Konseling Individu Berbasis Minat Siswa dalam Penguatan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 6(2), 376–389.
- Permatasari, D. Y., Mufidah, E. F., Mustofa, M. S., Putri, N. K., Harnastiti, R., Pendidikan, F. I., Emosi, K., & Literatur, T. (2024). *PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP KECERDASAN EMOSI*. 52–59.
- Purnama, D. S., Farozin, M., & Budi, A. (2020). Identification of Guidance and Counseling Service Needs for Higher Education Students at Universitas Negeri Yogyakarta. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 462(Isgc 2019), 322–324.
- Putriana, N., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2023). Studi Fenomena Minat Siswa Memanfaatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(10), 930–941.  
<https://doi.org/10.17977/um065v3i102023p930-941>
- Rasyida, A. (2019). *Faktor yang Menjadi Hambatan untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa*. 8(2).
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health Problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 2(5), 173–183.
- Rohimah, T., Karneli, Y., & M, M. (2025). Kesiapan Psikologis dalam Proses Konseling: Tinjauan Literatur Berdasarkan Perspektif dan Strategi yang Efektif. *Journal Mumtaz*, 5(1), 28–32.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). *Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan*. 4(1), 204–208.
- Sartika. (2024). Analisis Dampak Kesulitan Self-Disclosure terhadap Kesehatan Mental Siswa dan Penanganannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(1), 1–5.

<https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i1-2375>

- Subagyo, A. (2023). Penelitian Kualitatif : Metode Penelitian Kualitatif. *Jurnal EQUILIBRIUM*, 5(January), 1–7. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sukmadiningsih, R., & Herdi, H. (2025). Analisis Kebutuhan Siswa untuk Pengembangan Program BK di SMA: Pendekatan Systematic Literature Review (SLR). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1372–1383. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7228>
- Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa Mencari Bantuan Psikologis dalam. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 90–95.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). *Avoidance of Counseling : Psychological Factors That Inhibit Seeking Help*. 85.
- Winter, R. I., Patel, R., & Norman, R. I. (2017). A Qualitative Exploration of the Help-Seeking Behaviors of Students Who Experience Psychological Distress Around Assessment at Medical School. *Acad Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0701-9>
- Yuliani, I., Puspitarini, D., Hanurawan, F., Utomo, H. B., Atmoko, A., & Janu, A. (2025). *Validation of Indonesian Version of College Student Self-Actualization Scale for Counseling Psychology Arbin Janu*. 15(78), 466–477.
- Yusfira, N. E., & Suherman, U. (2026). Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah Systematical Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 11(1), 126–133.