

## Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa

Afinnisa Rasyida

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya

E-mail: [afinnisarasyida@staff.ubaya.ac.id](mailto:afinnisarasyida@staff.ubaya.ac.id)

### Abstract

*In spite of the fact that mental health problems are increasingly prevalent among college students, they are often disinclination to seek help from formal psychological services. There is a lack of empirical studies focusing specifically on college students' barriers to seeking psychological help in Indonesia. This study aims to identify the factors that prevent college students from seeking psychological help at formal psychology service providers. Participants in this study were 205 college students who were obtained using purposive sampling techniques. College students are given a Willingness to Seek Professional Counseling scale at Outside the University (WSPCO) to identify factors that prevent them from seeking psychological help. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of this study showed that there were three main factors that make students reluctant to seek psychological help from providers such as the students who do not know which counseling services are good, students have family or friends who can help, and students feel that the problem is still not serious. By knowing these barriers, formal psychological services need to add information about the services, especially the place, forms of services, and professional that capable of mental health problems to meet the public's understanding of formal psychological services.*

**Keywords:** Barriers to seek psychological help; College student; Indonesia; Mental health; Psychological help-seeking.

### Abstrak

*Terlepas dari kenyataan bahwa masalah kesehatan mental semakin banyak terjadi di kalangan mahasiswa, mahasiswa sering enggan mencari bantuan psikologis pada penyedia layanan psikologi formal. Studi empiris yang berfokus pada hambatan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis di Indonesia masih jarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis pada penyedia layanan psikologi formal. Partisipan pada penelitian ini adalah 205 mahasiswa yang didapatkan melalui teknik purposive sampling. Mahasiswa diberikan skala Willingness to Seek Professional Counseling Outside the University (WSPCO) untuk mengidentifikasi faktor yang menghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis pada penyedia layanan psikologi formal. Data yang telah didapat lalu dianalisis menggunakan statistika deskriptif. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa tiga faktor utama yang membuat mahasiswa enggan untuk mencari bantuan psikologis pada penyedia layanan psikologis formal adalah mahasiswa tidak tahu mana layanan konseling yang baik, mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong, dan mahasiswa merasa selama ini masalah masih kurang serius. Dengan mengetahui faktor penghambat ini maka layanan psikologis formal perlu menambah informasi mengenai layanan khususnya tempat layanan, bentuk layanan, dan tenaga ahli yang dapat menangani masalah kesehatan mental untuk memenuhi pemahaman masyarakat atas bantuan layanan psikologis formal.*

**Kata kunci:** Bantuan psikologis; Hambatan dalam mencari bantuan psikologis; Indonesia; Kesehatan mental; Mahasiswa.

---

## Pendahuluan

Prevalensi masalah kesehatan mental yang terjadi saat ini terus meningkat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013), prevalensi masalah kesehatan mental dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Merujuk pada penelitian terbaru WHO, kesehatan mental adalah masalah utama di kampus-kampus di seluruh dunia (Auerbach et al., 2018). Survei yang dilakukan pada 14.000 mahasiswa tahun pertama di 19 perguruan tinggi di 8 negara (Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, Amerika Serikat) menemukan bahwa 35% mahasiswa dinyatakan memiliki setidaknya satu gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi adalah depresi mayor (21,2%) diikuti oleh gangguan kecemasan umum (18,6%) (Auerbach et al., 2018).

Mahasiswa mengalami berbagai peristiwa dalam masa transisinya yang sering membuat mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya. Dapat diasumsikan bahwa tingginya prevalensi masalah kesehatan mental seharusnya diimbangi dengan perilaku mencari bantuan psikologis (*psychological help-seeking*). Pencarian bantuan psikologis mengacu pada pencarian sumber bantuan terhadap masalah psikologis yang dikategorikan menjadi sumber bantuan formal, semi-formal, informal, dan *self-help* (Rickwood & Thomas, 2012). Sumber bantuan formal didapat dari penyedia layanan kesehatan mental profesional yang memiliki peran tertentu dalam pemberian perawatan kesehatan mental. Penyedia layanan kesehatan mental profesional ini yaitu psikiater, psikolog, dokter umum, dan perawat kesehatan mental. Sementara itu sumber semi-formal merupakan guru, supervisor dalam pekerjaan, *academic advisor* dan *coach*. Sumber informal didapat dari teman, pasangan ataupun orang tua.

Pencarian bantuan psikologis secara formal merupakan perilaku *coping* yang eksplisit terhadap masalah (Mojaverian, Hashimoto, & Kim, 2013). Pada kenyataannya, sikap masyarakat dalam mencari bantuan psikologis formal ini masih rendah. Di Australia, prevalensi masalah kesehatan mental jauh lebih tinggi daripada penggunaan layanan psikologi (Rickwood & Thomas, 2012). Sebagai negara tetangga, mahasiswa Malaysia yang mencari bantuan psikologis untuk permasalahannya pada layanan formal seperti psikolog hanya berjumlah 0,6% (Salim, 2010). Di Indonesia, tingkat kesediaan mahasiswa untuk mencari layanan konseling profesional di luar universitas pun umumnya rendah (Setiawan, 2006). Idealnya, prevalensi masalah kesehatan mental tidak jauh lebih tinggi dari penggunaan layanan psikologi atau bantuan profesional dalam kesehatan mental lainnya. Kenyataannya, kondisi ini tidak terjadi di Indonesia maupun di beberapa negara lainnya. Cramer (1999) menjelaskan fenomena ini sebagai “*service gap*”. Kondisi ini memperlihatkan bahwa dengan adanya ketersediaan berbagai layanan profesional dalam kesehatan mental, sebagian besar orang dengan permasalahan psikologis masih tidak mencari bantuan (Cramer, 1999).



Dengan adanya fenomena *service gap* ini, mulai bermunculan penelitian yang meneliti tentang faktor penghambat seseorang mencari bantuan secara formal untuk masalah kesehatan mental. Hambatan yang paling sering disebutkan oleh mahasiswa adalah adanya stigma, masalah terkait kerahasiaan dan kepercayaan, serta kesulitan dalam mengidentifikasi gejala (Gulliver, 2010). Stigma merupakan hambatan yang paling umum dikaitkan dengan hambatan untuk mencari bantuan. Penelitian terbaru dari Staiger dan koleganya menyebutkan bahwa ada berbagai macam stigma yang dapat muncul, seperti stigma “orang dengan gangguan mental berbahaya”, dan “jika saya terkena gangguan mental maka saya berbahaya” (Staiger, Waldmann, Rüschi, & Krumm, 2017). Kondisi ini menyebabkan banyak orang memilih untuk menunda atau bahkan tidak mencari bantuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Vidourek dan koleganya menunjukkan bahwa hambatan utama yang dirasakan mahasiswa adalah rasa malu, adanya penolakan terhadap kepemilikan masalah dan tidak ingin dicap sebagai gila (Vidourek, King, Nabors, & Merianos, 2014). Mahasiswa sering merasa malu dan takut untuk mengakui bahwa dirinya memiliki masalah kesehatan mental. Diskusi tentang permasalahan kesehatan mental seringkali membuat mereka tidak nyaman. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2006) memperlihatkan bahwa faktor yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan formal adalah mereka memiliki keluarga atau teman yang dapat membantu, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri dan menganggap masalah mereka tidak serius.

Menurut Fischer (dalam Setiawan, 2006), secara garis besar faktor hambatan seseorang dalam mencari bantuan psikologis dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu faktor personal, faktor sosial budaya, dan faktor *agency*. Faktor personal meliputi segala faktor yang merujuk pada karakteristik personal dan situasi. Contoh dari faktor personal adalah faktor rasa malu untuk menceritakan masalah pribadi dan merasa dapat mengatasi permasalahannya sendiri. Hasil penelitian menyebutkan bahwa remaja dan dewasa muda lebih memilih untuk mengandalkan diri mereka sendiri daripada mencari bantuan eksternal untuk masalah mereka (Rickwood, 2007). Kondisi ini berhubungan dengan meningkatnya kebutuhan otonomi pada remaja dan dewasa muda sehingga mereka memiliki keyakinan bahwa mereka harus dapat mengatasi permasalahannya sendiri.

Faktor sosial budaya, meliputi nilai-nilai budaya atau karakteristik kelompok sosial tertentu. Termasuk dalam faktor ini adalah budaya kolektif dan individualis, stigma sosial yang ada di masyarakat, dan ekspresi emosi pada budaya tertentu. Penelitian di Asia menyebutkan bahwa semakin masyarakat berpegang pada nilai-nilai yang ada di budaya Asia, maka semakin negatif sikap mereka terhadap pencarian bantuan formal (Ming-si Lee, 2016). Nilai budaya seperti nilai kekeluargaan yang ada di Asia membuat individu semakin menginternalisasi stigma terkait dengan pencarian bantuan psikologis formal. Kondisi ini tentunya membuat banyak orang akhirnya memilih untuk bungkam dengan kondisi yang dialaminya.

Sementara itu, faktor *agency* meliputi faktor yang berkaitan dengan penyedia layanan psikologis seperti karakteristik layanan, karakteristik konselor atau psikolog, atau

---

masalah lainnya yang berkaitan. Kritik pada penyedia layanan psikologis formal umumnya terjadi karena klien menganggap ada miskomunikasi dengan konselornya, klien merasa konselor tidak memahaminya atau tidak suka padanya, serta masalah ketidakpercayaan pada konselor. Komunikasi interpersonal antara konselor dan klien menjadi kunci dari keberhasilan penggunaan layanan formal (Staiger et al., 2017). Belum lagi masalah harga, akses dan pelayanan yang lama yang dapat membuat klien merasa penanganan secara formal tidak begitu bermanfaat.

Penelitian sebelumnya terkait pencarian bantuan (*help-seeking*) dan faktor hambatan pencarian bantuan secara formal untuk masalah kesehatan mental banyak dilakukan oleh Australia dan negara maju lainnya, namun di Indonesia penelitian ini masih jarang diteliti. Penelitian di Indonesia yang membahas tentang pencarian bantuan ini barulah muncul pada penelitian Setiawan yang mengukur hambatan pencarian bantuan dengan meminta mahasiswa memilih tiga faktor utama yang menghambatnya mencari bantuan (Setiawan, 2006). Dirasa perlu untuk mengetahui seberapa kuat setiap faktor menghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis formal agar memudahkan kita dalam mengidentifikasi dan mengurangi hambatan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis secara formal yang didapat dari psikolog, konselor, ataupun tenaga kesehatan lainnya yang relevan. Dengan adanya studi empiris di Indonesia yang berfokus pada hal ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis formal pada mahasiswa dan pengembangan layanan psikologi formal yang ada.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain non eksperimental. Data penelitian diambil melalui survei yang disebarakan secara *online*. Desain penelitian ini digunakan supaya peneliti mendapatkan data mengenai faktor-faktor apa saja yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis dari layanan psikologis formal pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah 205 orang mahasiswa dengan kriteria berada di salah satu fakultas di universitas swasta di Surabaya yang menjalani tahun pertama dan tahun keduanya di universitas. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Mahasiswa yang menjadi partisipan adalah mahasiswa psikologi pada Universitas tersebut dikarenakan mahasiswa psikologi memiliki kedekatan terhadap isu kesehatan mental. Diharapkan partisipan dapat menjadi representasi dari individu yang sedikit banyak mengetahui dan lebih peduli terhadap kesehatan mental. Untuk menghindari bias, dipilih mahasiswa yang masih berada pada tahun pertama dan paling lama di tahun kedua saat mahasiswa masih baru mendapat pemahaman dasar saja.

Dalam melakukan pengambilan data, peneliti menggunakan skala *Willingness to seek professional counseling outside the university* (WSPCO) oleh Setiawan (2006) yang diberikan secara *online* kepada para partisipan. Alat ukur WSPCO dipilih dalam penelitian



ini dibandingkan banyak alat ukur lain yang sudah dikembangkan karena alat ukur ini telah dikembangkan di Indonesia dan pernah diberikan juga pada mahasiswa di Indonesia. Skala ini berbentuk kuesioner *self-report* yang digunakan untuk mengukur faktor-faktor yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis secara formal, dalam hal ini item merujuk pada bentuk penanganan spesifik yaitu konseling. Skala ini terdiri dari 15 aitem berupa pilihan yang dapat dipilih sesuai dengan kepentingannya. Tiap aitem dibuat oleh Setiawan (2006) berdasarkan kajian dari beberapa literatur dan penelitian sebelumnya. Berbeda dengan skala sebelumnya yang meminta partisipan untuk memilih 3 dari 15 aitem yang dirasa paling menghambatnya dalam mencari bantuan, skala ini diadaptasi oleh peneliti dengan mengubahnya menjadi skala Likert. Hal ini dilakukan supaya disetiap 15 aitem tersebut, peneliti mendapatkan jawaban dengan pilihan empat respons dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju” untuk menentukan arah dan kekuatan hambatan tersebut. Contoh aitem yang ada pada alat ukur ini yaitu seperti “tidak tahu mana layanan konseling yang baik” dan “memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong”. Reliabilitas dihitung menggunakan SPSS dan hasilnya nilai *Alpha Cronbach* dari skala ini adalah 0.764 atau masuk dalam kategori tinggi. Validitas dari instrumen ini menggunakan validitas konten yang didapat dari *expert judgment*.

Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Maret 2019. Peneliti menyebarkan kuesioner secara *online* di beberapa kelas di kampus tersebut setelah kegiatan belajar mengajar berlangsung. Partisipan tidak berada di bawah tekanan saat menjawab kuesioner karena masih diberikan kebebasan bagi partisipan yang tidak ingin mengisi untuk dapat meninggalkan kelas. Instruksi sudah dituliskan dengan jelas di kuesioner tersebut. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan instruksi dan diminta untuk membayangkan kondisi ketika mereka memiliki masalah serius yang dapat membuat mereka membutuhkan bantuan psikologis. Setelah itu, partisipan diminta untuk memberikan jawaban terkait seberapa kuat mereka setuju atau tidak setuju untuk setiap faktor yang dirasa menghambat mereka untuk mencari bantuan ketika membutuhkan bantuan psikologis. Terdapat 205 kuesioner yang dikembalikan dan diisi lengkap oleh partisipan dengan *response rate* sebesar 91%.

Teknik analisis data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistika deskriptif. Untuk menambah pemahaman mengenai hambatan dan kaitannya dengan karakteristik demografi, data perbedaan hambatan berdasarkan karakteristik demografi dianalisis menggunakan *one-way ANOVA*. Statistika deskriptif dan *one-way ANOVA* dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 21. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis secara formal dan melihat apakah ada perbedaan yang muncul berdasarkan data demografis dari masing-masing partisipan. Sebelum mengolah data dengan ANOVA, terlebih dulu dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas.

## Hasil

Berdasarkan hasil dari 205 partisipan yang mengikuti penelitian ini, berikut akan dipaparkan data demografi yang terdapat pada Tabel 1. Dari 205 partisipan, 82,4% adalah perempuan, sedangkan 17,6% adalah laki-laki. Apabila dilihat dari tahun di Universitas, sebanyak 71,7% masih menjalani tahun pertama dan 28,3% adalah mahasiswa tahun kedua. Sebanyak 74,6% mahasiswa berstatus *single*, 24,9% berpacaran dan 0,5% menikah. Lebih dari setengah mahasiswa (68,3%) melaporkan bahwa mereka belum pernah memiliki pengalaman ke Psikolog.

Tabel 1  
Data Demografi

Aitem	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	17.6
Perempuan	169	82.4
Tahun di Universitas		
Tahun 1	147	71.7
Tahun 2	58	28.3
Status		
Single	153	74.6
Berpacaran	51	24.9
Menikah	1	0.5
Pengalaman ke Psikolog		
Ya	65	31.7
Tidak	140	68.3

Skor rata-rata dari WSPCO disajikan dalam urutan menurun bersama dengan standar deviasi pada Tabel 2. Evaluasi ini menggunakan empat poin skala (sangat tidak setuju sampai sangat setuju). Skor rata-rata yang lebih tinggi menunjukkan hambatan yang lebih tinggi untuk pencarian bantuan psikologis formal. Dari 205 kuesioner yang dianalisis, didapatkan hasil bahwa terdapat tiga hambatan utama yang dirasakan oleh mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis secara formal, yaitu mahasiswa tidak tahu mana layanan konseling yang baik ( $M=3.03$ ,  $SD=.737$ ), mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong ( $M=2.90$ ,  $SD=.664$ ), dan mahasiswa merasa selama ini masalah masih kurang serius ( $M=2.81$ ,  $SD=.839$ ). Sementara itu, hambatan yang paling rendah dirasakan adalah kepercayaan pada konselor ( $M=2.41$ ,  $SD=.856$ ), ragu akan manfaat konseling ( $M=2.17$ ,  $SD=.805$ ), dan ragu akan jaminan kerahasiaan ( $M=2.11$ ,  $SD=.885$ ). Hasil lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2.



Tabel 2  
Faktor Penghambat Mahasiswa Mencari Bantuan Psikologis

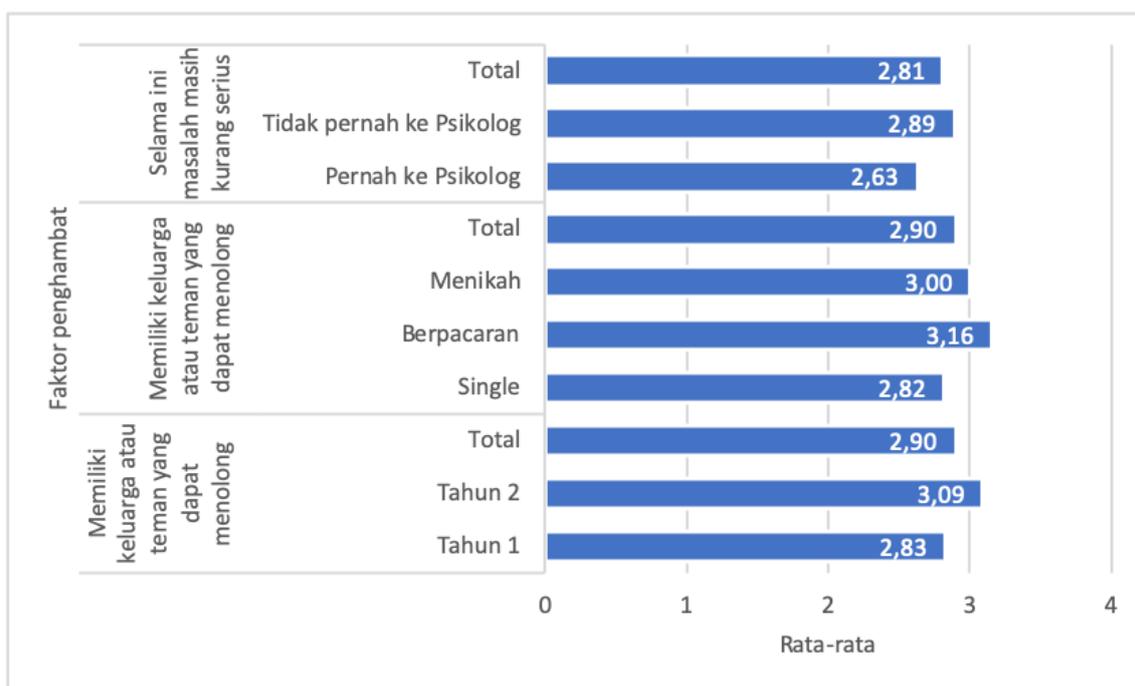
Faktor Penghambat	Mean	SD
Tidak tahu mana layanan konseling yang baik	3.03	.737
Memiliki keluarga/teman yang dapat menolong	2.90	.664
Selama ini masalah masih kurang serius	2.81	.839
Biaya konseling terasa memberatkan	2.75	.742
Tidak tahu proses yang terjadi dalam konseling	2.72	.796
Tidak tahu tempatnya	2.66	.845
Malu menceritakan masalah ke orang lain	2.63	.840
Mampu memecahkan masalah sendiri	2.52	.745
Malu jika terlihat orang lain	2.52	.838
Tidak ada waktu	2.45	.813
Tempat konseling sulit dijangkau	2.45	.776
Konseling bukan hal yang umum di Indonesia	2.42	.829
Sulit percaya konselor karena belum kenal	2.41	.856
Ragu akan manfaat konseling	2.17	.805
Ragu akan jaminan kerahasiaan	2.11	.885

Meskipun tidak menjadi fokus utama dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui perbedaan hambatan berdasarkan karakteristik demografi tertentu. Tabel 3 menunjukkan hasil dari *one-way* ANOVA untuk menentukan apakah hambatan yang dirasakan untuk mencari bantuan psikologis berbeda berdasarkan empat karakteristik demografi, yaitu jenis kelamin, tahun di universitas, status dan pengalaman ke Psikolog. Perhitungan ini hanya dilakukan pada tiga faktor yang paling menghambat dan tiga faktor yang hambatannya paling rendah. Hasil dari tabel 3 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan antara tahun pertama dan kedua di Universitas serta status yang dimiliki terhadap faktor penghambat memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong ( $p=.013$ ;  $p=.006$ ). Hasil juga memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan antara pengalaman ke psikolog terhadap faktor penghambat selama ini masalah kurang serius ( $p=.037$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan terhadap keenam faktor penghambat yang dirasakan ( $p=.660$ ).

Tabel 3  
Faktor Penghambat Mahasiswa Mencari Bantuan Psikologis berdasarkan Karakteristik Demografi

Faktor Penghambat	Jenis Kelamin		Tahun di Universitas		Status		Pengalaman ke Psikolog	
	F	p	F	p	F	p	F	p
Tidak tahu mana layanan konseling yang baik	.194	.660	.173	.678	1.087	.339	3.571	.060
Memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong	.928	.336	6.350	.013	5.223	.006	1.639	.202
Selama ini masalah masih kurang serius	1.643	.201	1.663	.199	1.625	.200	4.405	.037
Sulit percaya konselor karena belum kenal	.347	.557	3.854	.051	.827	.439	.082	.775
Ragu akan manfaat konseling	.201	.654	2.164	.143	2.700	.070	.793	.374
Ragu akan jaminan kerahasiaan	1.019	.314	1.608	.206	2.295	.103	.726	.395

Hasil lebih detail didapat dari melihat perbedaan rerata yang dimiliki oleh tiap karakteristik. Faktor penghambat memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong lebih besar dirasakan oleh mahasiswa di tahun kedua ( $M=3.09$ ) dibandingkan dengan mahasiswa di tahun pertama ( $M=2.83$ ). Hambatan tersebut juga lebih besar dirasakan oleh mahasiswa yang berpacaran ( $M=3.16$ ) dibandingkan dengan mahasiswa yang *single* ( $M=2.82$ ) maupun yang menikah ( $M=3.00$ ). Sementara itu, faktor penghambat selama ini masalah masih kurang serius lebih besar dirasakan oleh mahasiswa yang tidak pernah ke Psikolog ( $M=2.89$ ) dibandingkan dengan yang pernah ke Psikolog ( $M=2.63$ ).



Grafik 1. Deskripsi faktor penghambat mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis berdasarkan karakteristik demografi

### Pembahasan

Berdasarkan Setiawan (2006), alat ukur *Willingness to Seek Professional Counseling Outside the university* (WSPCO) akan memberikan gambaran terkait faktor-faktor yang menjadi hambatan bagi para mahasiswa untuk mengambil keputusan mencari bantuan psikologis secara formal atau tidak. Hasil skor yang tinggi pada faktor akan memperlihatkan semakin besarnya faktor tersebut menjadi hambatan bagi mahasiswa. Faktor pertama yang menjadi penghambat bagi mahasiswa mencari bantuan psikologis secara formal adalah ketidaktahuan mahasiswa terkait layanan konseling mana yang baik. Hasil dari penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setiawan (2006) yang menyebutkan bahwa faktor pertama yang menghambat mahasiswa



untuk tidak mencari bantuan psikologis secara formal adalah mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong.

Faktor ketidaktahuan layanan mana yang baik merupakan hambatan yang terkait faktor *agency*. Menurut Fischer, faktor *agency* adalah faktor yang berkaitan dengan penyedia layanan psikologis seperti ketersediaan dan bentuk layanan, karakteristik penyedia layanan, atau masalah lainnya yang berkaitan (dalam Setiawan, 2006). Hal ini merujuk pada keterbatasan informasi dan sosialisasi mengenai penyedia layanan, khususnya profesi psikolog ataupun konselor itu sendiri. Secara spesifik, hal ini juga berkaitan dengan siapa psikolog atau konselor yang dapat dirujuk untuk permasalahan-permasalahan spesifik yang dialami. Seperti dokter, psikolog pun sebenarnya memiliki beragam keahlian yang berbeda-beda. Walaupun umumnya hanya ada tiga jurusan profesi psikologi di Indonesia yang mencakup Psikologi Industri dan Organisasi (PIO), Psikologi Klinis (PK), Psikologi Pendidikan (PP) (AP2TPI, 2017), masih banyak area minat dan keahlian yang dapat dieksplorasi didalamnya. Keahlian ini biasanya didapat dari spesialisasi yang dijalani saat masa studi maupun jam terbang ketika menangani beragam kasus di lapangan. Jika mengacu pada *American Psychological Association* (APA), terdapat 54 divisi yang mewakili subdisiplin psikologi maupun fokus pada bidang sesuai topik (APA, 2019). Subdisiplin yang ada seperti psikologi sosial, psikologi kepribadian, dan psikologi konseling, sementara fokus topik misalnya masalah trauma, etnis minoritas, adiksi, atau banyak lagi topik lainnya.

Banyak Psikolog di Indonesia yang sudah melaksanakan praktek secara umum namun informasi mengenai keahlian belum sepenuhnya tersosialisasikan. Apabila keahlian ini dapat disosialisasikan kepada masyarakat, maka hal ini akan mengurangi kebingungan masyarakat terkait kemana harus mencari pertolongan. Penting bagi tiap layanan memberikan informasi bahwa ahli kesehatan mental seperti psikolog juga memiliki keahlian yang berbeda-beda dan oleh karenanya dapat membantu untuk permasalahan yang berbeda-beda pula (Wilson et al., 2002).

Temuan yang berbeda dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya peningkatan informasi yang dimiliki mahasiswa terkait masalah kesehatan mental yang belum ditunjang dengan peningkatan informasi mengenai penanganannya. Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Eka Viora, peningkatan jumlah proporsi gangguan jiwa tidak seluruhnya berkaitan dengan bertambahnya penderita, namun meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mengatasi masalah gangguan jiwa. Masyarakat sudah lebih sadar akan masalahnya karena mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan atau dikeluhkan saat dilakukan survei (Harian Nasional, 2018). Dapat dikatakan bahwa masyarakat khususnya mahasiswa semakin memiliki kesadaran dan pemahaman dalam mengenali masalah-masalah kesehatan mental. Kondisi ini juga didukung dengan adanya pengembangan kebijakan-kebijakan terkait kesehatan mental dari pemerintah, pembentukan komunitas di masyarakat, serta penambahan SDM di Puskesmas (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

---

Menurut Jorm (dalam Rickwood, 2007), pemahaman atas literasi kesehatan mental tidak hanya terdiri dari kemampuan untuk mengenali masalah kesehatan mental, melainkan juga adanya pengetahuan tentang risiko, penyebab dan penanganan yang efektif serta pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi dan layanan kesehatan mental. Penelitian Gagnon (Gagnon, Gelinas, & Friesen, 2017) menyebutkan bahwa mahasiswa tidak memiliki cukup informasi praktis terkait penyedia layanan psikologis formal dan hal ini menjadi salah satu hambatan besar. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pemahaman mahasiswa saat ini sifatnya masih parsial karena masih pada ranah mampu mengenali masalah kesehatan mental namun belum diimbangi dengan pemahaman atas informasi tentang layanan psikologi formal. Mahasiswa masih memerlukan informasi mengenai prosedur, ahli, serta bentuk penanganan yang dilakukan layanan psikologi formal yang ada untuk menangani kesehatan mental. Pengetahuan tentang apa itu bantuan psikologis formal dan bagaimana prosesnya pun perlu diberikan kepada masyarakat luas (Masuda et al., 2009).

Sejalan dengan hasil penelitian Setiawan (2006) sebelumnya, faktor kedua yang paling menghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis formal saat ini adalah ketika mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong. Nyatanya saat ini di masyarakat, mahasiswa lebih nyaman untuk mencari bantuan secara informal. Mereka lebih memilih untuk menceritakan permasalahannya pada keluarga atau teman. Hal ini tentunya tidak menjadi masalah apabila permasalahan tidak serius dan mahasiswa memiliki keluarga dan teman yang dapat mereka percaya. Namun, hal ini akan menjadi masalah apabila mahasiswa memiliki permasalahan yang serius dan tidak memiliki dukungan sosial dari lingkungannya. Membuat jalur dari bantuan secara informal ke bantuan formal sangat penting, khususnya pada tingkat masalah yang lebih parah (Brown et al., 2014). Bantuan informal seperti teman dan keluarga diharapkan dapat berperan sebagai jembatan untuk mengakses bantuan formal atau sebagai penanganan awal ketika bantuan formal tidak selalu tersedia dengan mudah.

Faktor ketiga yang paling menghambat mahasiswa mencari bantuan psikologis formal adalah mahasiswa merasa selama ini masalahnya masih kurang serius. Faktor ini termasuk pada faktor personal menurut Fischer yaitu faktor yang meliputi karakteristik personal dan situasi (dalam Setiawan, 2006). Ketidaksadaran mengenai tingkat keseriusan masalah ini sebenarnya masih berkaitan dengan kesulitan mahasiswa dalam mengidentifikasi gejala kesehatan mental (Gulliver, 2010). Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa mahasiswa sebenarnya menunjukkan kesadaran yang baik terhadap gejala-gejala yang terjadi, namun mereka tidak memiliki kesadaran mengenai kapan harus mencari bantuan (Gagnon et al., 2017). Menjadi hal yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mengetahui kapan waktu yang tepat untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Mencari bantuan bukan merupakan proses yang sederhana, kesadaran akan suatu masalah hanya menjadi titik awal dan masih banyak faktor lain yang terlibat (Rickwood et al., 2007).



Jika dilihat dari hambatan yang paling rendah dirasakan, dapat dilihat bahwa mahasiswa tidak merasa kesulitan untuk percaya pada konselor. Begitupun mahasiswa memiliki cukup keyakinan terkait manfaat konseling dan jaminan kerahasiaan sehingga faktor ini tidak banyak menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan secara formal. Hasil ini memperlihatkan bahwa kepercayaan mahasiswa pada penyedia layanan psikologi formal dan tenaga SDM-nya sudah baik dan positif. Di Uganda dan pinggiran India, isu kepercayaan masih menjadi masalah karena individu umumnya telah kehilangan kepercayaan pada layanan kesehatan masyarakat formal (Barker, 2007). Dengan adanya kepercayaan terhadap layanan serta SDM-nya, diharapkan keinginan untuk mencari bantuan pada mahasiswa kelak dapat meningkat jika didukung dengan kemudahan akses pada bantuan formal.

Berdasarkan hasil dari analisis ANOVA, hambatan yang dirasakan untuk mencari bantuan psikologis memiliki perbedaan berdasarkan beberapa karakteristik demografi yang dimiliki oleh mahasiswa. Perbandingan rerata memperlihatkan bahwa faktor penghambat memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong lebih besar dirasakan oleh mahasiswa di tahun kedua dibandingkan dengan mahasiswa di tahun pertama. Tahun pertama di Universitas merupakan masa dimana mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan dalam hidupnya. Mahasiswa di tahun pertama masih memiliki tugas untuk menyesuaikan diri dengan berbagai macam situasi seperti perbedaan sistem pendidikan dan perbedaan budaya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih muda cenderung mengalami lebih banyak gejala masalah kesehatan mental terkait transisi akademik dan sosial (Breslau, Lane, Sampson, & Kessler, 2017). Berbeda dengan mahasiswa di tahun pertama, mahasiswa di tahun kedua sudah mengalami proses adaptasi dan lebih memungkinkan bagi mereka untuk dapat menceritakan segala permasalahan tersebut dengan keluarga atau temannya dibanding mencari bantuan secara formal.

Proses adaptasi ini juga berkaitan dengan tersedianya dukungan sosial informal yang dimiliki oleh mahasiswa. Data terkait status diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai ketersediaan dukungan sosial informal yang dimiliki. Terdapat perbedaan antara status *single*, berpacaran, dan menikah terhadap faktor penghambat memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong. Mahasiswa yang berpacaran lebih merasa bahwa mereka memiliki seseorang yang dapat menolong sehingga bantuan secara formal masih belum diperlukan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa keberadaan dukungan sosial informal juga menjadi penentu bagi mahasiswa untuk memutuskan perlu atau tidaknya mereka mencari bantuan psikologis secara formal. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bagi dewasa muda, *significant other* menjadi sumber dukungan yang penting, khususnya untuk pria (Rickwood et al., 2007). Mahasiswa yang berpacaran dan menikah memiliki *significant other* yang dapat mereka percaya sehingga mereka dapat lebih mudah untuk saling bertukar cerita dan permasalahan sehingga tidak lagi merasa memerlukan bantuan psikologis secara formal. Selain karena memiliki *significant other*, ada pula faktor sosial budaya yang memungkinkan perbedaan ini. Sudah menjadi norma dari budaya Asia yang menganggap bahwa masalah pribadi dan

---

keluarga hanya boleh dibagikan diantara keluarga dan teman dekat saja (Chai, 2013). Jika dilihat dari hasil penelitian selama ini, konsep mencari bantuan pada profesional lebih dapat diterima dalam budaya Amerika (Mojaverian et al., 2013).

Perbedaan juga ditemui terkait ada atau tidaknya pengalaman ke psikolog terhadap faktor penghambat masalah yang dirasa masih kurang serius. Anggapan bahwa masalah masih kurang serius lebih besar dirasakan oleh mahasiswa yang tidak pernah ke Psikolog dibandingkan dengan yang pernah ke Psikolog. Hasil ini masih perlu dieksplorasi lebih jauh apakah terkait dengan ketersediaan informasi, persepsi mahasiswa mengenai “keseriusan masalah” ataupun persepsi atas kemampuan diri sendiri dalam menangani permasalahan. Dapat diasumsikan bahwa belum adanya pengalaman ke psikolog ataupun layanan psikologi formal lainnya menjadikan mahasiswa kurang memiliki informasi dan kepekaan dalam mengidentifikasi permasalahan. Ada pula kemungkinan terdapat bias pada persepsi akan kemampuan diri dalam menghadapi masalah psikologis pada mahasiswa psikologi yang cenderung membahas masalah kesehatan mental lebih banyak dibanding mahasiswa lainnya. Walaupun begitu, faktor penghambat ketidaktahuan mengenai layanan konseling yang baik tidak menunjukkan hal yang berbeda pada orang yang memiliki atau tidak memiliki pengalaman ke Psikolog.

Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan terhadap hambatan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vidourek dan koleganya. Vidourek menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam mempersepsikan hambatan mencari bantuan psikologis formal pada laki-laki maupun perempuan (Vidourek et al., 2014). Hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konflik peran gender dan pencarian bantuan psikologis, berbeda dengan penelitian di awal 2000-an yang masih mendukung hubungan negatif antara konflik peran gender dan pencarian bantuan psikologis (Adams & Ægisdóttir, 2015). Diperlukan penelitian lebih lanjut terkait kondisi ini yang dapat saja terjadi karena laki-laki sudah memiliki sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan psikologis atau lebih pada adanya faktor lainnya.

Melihat adanya perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya, penelitian Setiawan (2006) memiliki partisipan yang tersebar dalam program studi Teknik Elektro, Komputer, dan Teknik Industri. Hambatan terbesar bagi mereka untuk tidak mencari bantuan formal adalah pada tersedianya keluarga dan teman yang dapat membantu mereka. Hasil ini sebenarnya tidak terlalu jauh berbeda dengan hasil dari penelitian ini yang diambil di partisipan dari program studi Psikologi. Hambatan tersebut masih menjadi hambatan kedua setelah faktor ketidaktahuan mengenai layanan konseling yang baik. Ketidaktahuan informasi ini ternyata masih dirasakan oleh mahasiswa Psikologi yang sedang mempelajari kesehatan mental. Hasil ini menjadi tantangan bagi profesi Psikolog dan penyedia bantuan psikologis formal lainnya untuk mensosialisasikan penanganan.

Penelitian ini memiliki implikasi pada bagaimana penyedia bantuan psikologis formal dapat meraih mahasiswa ataupun masyarakat. Sebenarnya sudah terjadi perkembangan yang cukup signifikan dari sumber daya manusia maupun tempat layanan kesehatan yang



menyediakan layanan psikologis di Indonesia. ASEAN Mental Health System melaporkan bahwa Indonesia memiliki 11.000 orang yang bergelar psikologi di Indonesia dan secara spesifik terdapat 451 psikolog yang bergerak dalam bidang kesehatan mental sebagai psikolog klinis (Levinson, Holter, & Mowbray, 2014). Jumlah tempat layanan kesehatan yang menyediakan layanan kesehatan mental juga meningkat dari 13,7% pada 2011 menjadi 20% pada 2012. Respons masyarakat dan mahasiswa di Indonesia pada perkembangan kemunculan layanan kesehatan mental *online* juga mendapat respons yang sangat positif. Banyaknya layanan kesehatan mental *online* dapat menjadi salah satu cara bagi masyarakat yang memiliki keterbatasan waktu, jarak dan biaya untuk mendapatkan penanganan secara profesional. Kondisi-kondisi ini perlu dijadikan sebagai kekuatan bagi Indonesia untuk dapat menangani masalah kesehatan mental pada masyarakat di masa depan.

Jika melihat perkembangan negara tetangga seperti Australia, Australia memiliki sebuah *website* penanganan psikologi formal yang cukup terpusat. *Website* “*Find A Psychologist*” dapat memberikan akses bagi masyarakat untuk terhubung dengan ribuan psikolog yang membuka praktek pribadi dibawah naungan *Australian Psychological Society* (Australian Psychological Society, 2019). Dengan melakukan pencarian ahli berdasarkan jenis masalah, lokasi, atau nama, maka masyarakat di Australia dapat dengan mudah mengakses layanan psikologis formal. Menjadi tantangan bagi Asosiasi Psikologi dan Pemerintah di Indonesia untuk dapat memiliki satu wadah terpusat yang dapat memudahkan akses masyarakat pada layanan psikologis formal.

Penelitian ini masih memiliki limitasi pada berbagai hal. Perlu diteliti lebih lanjut mengenai apakah hambatan ini berkaitan dengan sikap pada pencarian bantuan psikologis secara formal atau ada faktor lain yang masih melatarbelakanginya. Penelitian ini juga belum dapat digeneralisasi pada mahasiswa secara umum karena keterbatasan pada metode pengambilan data. Begitupun dengan instrumen dalam mengukur sikap terhadap pencarian bantuan di Indonesia yang masih perlu dikembangkan sesuai dengan karakteristik sosial budaya di Indonesia.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang saat ini paling menghambat mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis secara formal adalah ketidaktahuan mahasiswa mengenai layanan mana yang baik untuk dipilih dalam mencari bantuan psikologis secara formal. Hambatan ini termasuk pada faktor *agency* atau pengetahuan tentang layanan yang tersedia. Hal ini memperlihatkan bahwa literasi terhadap layanan kesehatan mental serta sosialisasi atas keragaman kepakaran profesi Psikolog perlu ditingkatkan. Perlu sosialisasi yang jelas terkait tempat layanan, bentuk layanan, dan tenaga SDM yang dapat menangani masalah kesehatan mental untuk memenuhi pemahaman masyarakat atas bantuan layanan psikologis formal, mengingat masih terbatasnya informasi mengenai hal tersebut. Para

---

penyedia layanan psikologis khususnya psikolog dan konselor dapat mensosialisasikan keahliannya bersamaan dengan layanan yang disediakan supaya dapat menjawab pertanyaan masyarakat yang ingin mencari bantuan psikologis formal.

## Referensi

- Adams, D. F., & Ægisdóttir, S. (2015). The relationship between gender role conflict and psychological help-seeking: The role of maladaptive coping. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, 4, 63–80. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- AP2TPI, H. (2017). Keputusan bersama AP2TPI dan HIMPSI tentang kurikulum profesi. Retrieved from <http://ap2tpi.or.id/2018/05/berita-keputusan-2/>
- APA. (2019). APA Division. Retrieved from <https://www.apa.org/about/division>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Ebert, D. D., ... Green, G. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders WHO WMH-ICS Collaborators. *American Psychological Association*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Australian Psychological Society. (2019). Find A Psychologist. Retrieved from <https://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist>
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya: Analysis of mental health situation on community in Indonesia and the intervention strategies. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action. *World Health Organisation*, 1–64.
- Breslau, J., Lane, M., Sampson, N., & Kessler, R. C. (2017). Mental disorders and subsequent educational attainment in a US National sample. *PLoS ONE*, 32(7), 736–740. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178059>
- Brown, J. S. L., Evans-Lacko, S., Aschan, L., Henderson, M. J., Hatch, S. L., & Hotopf, M. (2014). Seeking informal and formal help for mental health problems in the community: A secondary analysis from a psychiatric morbidity survey in South London. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0275-y>
- Chai, M. S. (2013). Factors influencing the likelihood of students seeking professional psychological help. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.12691/rpbs-1-1-1>
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381–387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.381>
- Gagnon, M. M., Gelinis, B. L., & Friesen, L. N. (2017). Mental health literacy in emerging adults in a University setting: Distinctions between symptom awareness and appraisal. *Journal of Adolescent Research*, 32(5), 642–664. <https://doi.org/10.1177/0743558415605383>
- Gulliver, A. K. M. G. H. C. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review Amelia. *BMC Psychiatry*, 113(10). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>



- Levinson, D., Holter, M. C., & Mowbray, C. T. (2014). Mental health system: In *encyclopedia of homelessness*. <https://doi.org/10.4135/9781412952569.n105>
- Masuda, A., Anderson, P. L., Twohig, M. P., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., Wendell, J. W., & Stormo, A. R. (2009). Help-seeking experiences and attitudes among African American, Asian American, and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(3), 168–180. <https://doi.org/10.1007/s10447-009-9076-2>
- Ming-si Lee, A. (2016). *Understanding the help-seeking process among second generation Chinese Canadians using the theory of planned behaviour: What is the role of culture?*
- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the U.S. *Frontiers in Psychology*, 3(JAN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00615>
- Nasional, H. (2018). *Pemahaman Kesehatan Jiwa Dinilai Membaik*. Retrieved from <http://www.harnas.co/2018/11/04/pemahaman-kesehatan-jiwa-dinilai-membaik>
- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *MJA*, 187(7), 35–39.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- RISKESDAS. (2013). *Riskesdas 2013*. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Salim, S. (2010). Psychological help seeking attitudes among Malaysian college and university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 426–430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.117>
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(3), 403–419. <https://doi.org/10.1080/03069880600769654>
- Staiger, T., Waldmann, T., Rüsçh, N., & Krumm, S. (2017). Barriers and facilitators of help-seeking among unemployed persons with mental health problems: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-017-1997-6>
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1009–1022. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586>
- Wilson, C. J., Rickwood, D., Ciarrochi, J. V., Deane, F. P., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, J. V. &. (2002). *Adolescent barriers to seeking professional psychological help for personal-emotional and suicidal problems Publication Details*. 2002(June), 1–8. Retrieved from <http://ro.uow.edu.au/hbspapers/518>