

PERAN LITERASI KESEHATAN MENTAL, LOKUS KONTROL, DAN GENDER TERHADAP SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI PADA MAHASISWA

I Dewa Ayu Srideswari Putri
Universitas Udayana
e-mail: idewaayusrideswariputri@gmail.com

Submitted: 2022-08-26

Published: 2023-01-30

DOI: 10.24036/rapun.v13i2.119029

Accepted: 2022-12-14

Abstract: The Role of Mental Health Literacy, Locus of Control, and Gender on Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help of Undergraduate Students. *As an undergraduate student, individuals are faced with various challenges and risk to experience psychological problems. The positive attitude toward seeking professional psychological help is needed by students to have a tendency to seek rather than refuse professional help so that they can solve psychological problems that have been experienced. Individual attitudes toward seeking professional help are influenced by several factors such as mental health literacy, locus of control, and gender. This study is aimed to determine the role of mental health literacy, locus of control, and gender toward attitudes to seek professional psychological help on undergraduate students in Bali. This study was conducted using a quantitative survey method with the research subjects were 318 undergraduate students at universities in Bali aged 18-25 years and domiciled in Bali. The results of the multiple regression test showed that there were roles of mental health literacy, locus of control, and gender in increasing the attitudes toward seeking professional psychological help ($F=24,040$; $p=0,000<0,05$). Mental health literacy, locus of control, and gender also partially played a role in increasing attitudes toward seeking professional psychological help (mental health literacy: $t=5,749$, $p=0,000$; internal locus of control: $t=4,147$, $p=0,000$; external locus of control: $t=2,236$, $p=0,026$; gender: $t=3,222$, $p=0,001$). The implication of this research is to provide consideration for issues that prevent students from seeking professional psychological help.*

Keywords: Gender, locus of control, mental health literacy, professional help-seeking, undergraduate student



Abstrak: Peran Literasi Kesehatan Mental, Locus Kontrol, dan Gender terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Mahasiswa. Berstatus sebagai mahasiswa membuat individu dihadapkan dengan berbagai tantangan dan risiko mengalami permasalahan psikologis. Sikap mencari bantuan profesional psikologi yang positif dibutuhkan oleh mahasiswa agar memiliki kecenderungan mencari daripada menolak bantuan profesional sehingga dapat mengatasi permasalahan psikologis yang dialami. Sikap individu untuk mencari bantuan profesional dipengaruhi beberapa faktor seperti literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi mahasiswa di Bali. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan subjek penelitian yaitu 318 mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi di Bali, berusia 18-25 tahun, dan berdomisili di Bali. Hasil uji regresi berganda menunjukkan terdapat peran literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender dalam meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi ($F=24,040$; $p=0,000<0,05$). Literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender juga berperan secara parsial dalam meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi (literasi kesehatan mental: $t=5,749$, $p=0,000$; locus kontrol internal: $t=4,147$, $p=0,000$; locus kontrol eksternal: $t=2,236$, $p=0,026$; gender: $t=3,222$, $p=0,001$). Implikasi penelitian ini yaitu dapat menjadi pertimbangan atas permasalahan-permasalahan yang menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan profesional psikologi.

Kata kunci: Gender, literasi kesehatan mental, locus kontrol, mahasiswa, sikap mencari bantuan profesional

PENDAHULUAN

Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan khusus ketika melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi seperti menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya yang baru, atmosfer akademik, kontak dengan keluarga yang berkurang, dan masalah keuangan (Joan, Finson, & Wilson, 2021). Mahasiswa juga berisiko mengalami permasalahan psikologis karena perguruan tinggi terkait dengan tingkat

depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi (Hishan et al., 2018). Permasalahan psikologis pada mahasiswa dapat berujung pada risiko perilaku bunuh diri (Tang, Byrne, & Qin, 2018). Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Teddy Hidayat mengungkapkan bahwa angka bunuh diri di kalangan mahasiswa masih tinggi (Susanti, 2019). World Health Organization (2022) mengemukakan bahwa bunuh diri

merupakan penyebab utama kedua kematian pada usia 15-19 tahun.

Secara spesifik di Provinsi Bali, kasus bunuh diri terjadi pada mahasiswa di tahun 2020 yaitu seorang mahasiswi tewas bunuh diri karena loncat dari gedung hotel tempat tinggalnya (Mohammad, 2020). Kasus bunuh diri lainnya terjadi pada tahun 2021 yang dilakukan oleh seorang mahasiswi di Bali yang diduga karena terjerat pinjaman *online* (Rosidin, 2021). Penelitian Heinsch et al. (2020) menemukan bahwa individu dengan riwayat perilaku bunuh diri melaporkan keengganan dalam mencari bantuan sebelum upaya bunuh diri dilakukan.

Kecenderungan individu untuk mencari atau menolak bantuan profesional selama krisis personal atau setelah ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan oleh Fischer dan Turner (1970) dikonseptualisasikan sebagai sikap mencari bantuan profesional psikologi. Sikap yang positif ditandai dengan respon positif atas keberadaan profesional psikologi (Nurfadilah, Rahmadani, & Ulum, 2021). Di sisi lain, sikap negatif oleh Shi, Shen, Wang, dan Hall (2020) ditemukan menjadi pemicu minimnya perilaku mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental.

Sayangnya, mahasiswa belum sepenuhnya memiliki sikap yang positif seperti pada lebih dari setengah mahasiswa di *Jimma University* ditemukan memiliki risiko gangguan mental umum atau *Common Mental Disorder* (CMD) yang tinggi dan mayoritas dari individu yang mengidap CMD mencari bantuan dari sumber informal, seperti pasangan, teman, orangtua, kerabat/anggota keluarga lainnya, pemuka agama, dan dukun (Gebreegziabher, Girma, & Tesfaye, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rasyida (2019) juga menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa (68,3%) di universitas swasta di Surabaya melaporkan belum pernah memiliki pengalaman mencari bantuan kepada psikolog.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran sikap mencari bantuan profesional psikologi pada 31 mahasiswa di Bali. Hasil studi pendahuluan menerangkan bahwa terdapat 8 mahasiswa tidak setuju dengan pernyataan “Jika saya pikir saya membutuhkan bantuan psikiater, saya akan mendapatkannya tidak peduli siapa yang akan mengetahuinya”, yang menandakan mahasiswa belum sepenuhnya terbebas dari kekhawatiran terhadap stigma terkait layanan perawatan psikologis (Fischer & Turner, 1970). Ada 11 mahasiswa yang tidak setuju dengan

pernyataan “Menurut saya, seseorang dengan gangguan emosi yang serius mungkin akan merasa paling aman di rumah sakit jiwa yang baik”, yang menandakan mahasiswa belum memiliki keyakinan sepenuhnya terhadap praktisi kesehatan mental. Terdapat 5 mahasiswa menjawab sangat setuju dan 21 mahasiswa setuju pada pernyataan “Menurut saya, seseorang dengan karakter yang kuat dapat mengatasi sendiri konflik mental yang dialami, dan hanya membutuhkan sedikit bantuan psikiater atau psikolog”, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengakuan yang rendah akan kebutuhan bantuan profesional untuk masalah emosional. Ada 14 mahasiswa yang setuju dengan pernyataan “Menurut saya, sulit membicarakan urusan pribadi dengan orang-orang berpendidikan tinggi maupun profesional”, yang bermakna bahwa mahasiswa belum sepenuhnya terbuka untuk mengungkapkan permasalahannya kepada profesional. Berdasarkan penjelasan tentang hasil studi pendahuluan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Bali belum memiliki sikap yang positif untuk mencari bantuan profesional psikologi.

Sikap mencari bantuan profesional berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyadari masalah kesehatan

mental. Kemampuan tersebut adalah ciri individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi (Tay, Tay, & Klainin-Yobas, 2018). Literasi kesehatan mental didefinisikan oleh Jorm (2000) sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, atau mencegahnya. Jorm (2012) melengkapi definisi literasi kesehatan mental dengan memasukkan pengetahuan yang berguna untuk kesehatan mental diri sendiri atau orang lain.

Handayani, Ayubi, dan Anshari (2020) mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi mendorong individu bersedia menggunakan layanan kesehatan jiwa. Sementara itu, individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung memiliki konsepsi yang keliru mengenai gangguan mental sehingga lebih memilih mencari pertolongan informal dan menghindari pencarian pertolongan formal/profesional (Umubyeyi, Mogren, Ntaganira, & Krantz, 2016). Penelitian Lumaksono, Lestari, dan Karimah (2020) pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga menemukan hasil yang berbeda, bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional.

Selain literasi kesehatan mental, sikap individu untuk mencari bantuan profesional juga dimungkinkan dipengaruhi oleh persepsinya tentang siapa yang berhak mengendalikan peristiwa dalam hidupnya. Larsen dan Buss (2018) mengemukakan bahwa konsep yang menggambarkan persepsi individu tentang tanggung jawab atas peristiwa-peristiwa dalam hidupnya disebut dengan lokus kontrol. Lokus kontrol terbagi menjadi dua dimensi, yaitu internal dan eksternal. Lokus kontrol internal mengacu pada kecenderungan individu menempatkan tanggung jawab terhadap suatu peristiwa secara internal, di dalam diri sendiri. Di sisi lain, lokus kontrol eksternal merujuk pada kecenderungan individu membebaskan tanggung jawab atas suatu peristiwa secara eksternal, di dalam nasib, keberuntungan, atau pengaruh orang lain (Schultz & Schultz, 2017).

Individu dengan lokus kontrol internal yang memadai memiliki persepsi bahwa individu memiliki kendali atas peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya (Kirsh, Duffy, & Atwater, 2014). Persepsi ini dapat mengarahkan diri individu untuk memiliki sikap yang lebih baik dalam mencari bantuan profesional psikologi (Oluyinka, 2011). Lokus kontrol internal mendorong individu merespon penanganan terhadap suatu gejala dengan lebih baik (Symonds,

1998). Hal ini dapat terjadi karena individu memiliki ekspektasi umum bahwa tindakan individu itu sendiri yang mengarahkannya pada hasil yang diinginkan (Friedman & Schustack, 2016).

Lokus kontrol eksternal juga berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi (Oladipo & Oyenuga, 2013). Semakin individu yakin bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dapat dikendalikan oleh faktor eksternal, maka semakin individu memiliki sikap positif dalam mencari bantuan psikologis. Individu dengan lokus kontrol eksternal yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam konseling, karena konseling sebagai faktor eksternal berperan dalam membantu individu dengan berbagai masalah (Al-Bahrani, 2014). Penelitian lain yang dilakukan pada individu berusia 16 sampai 81 tahun di Alabama melaporkan tidak terdapat hubungan antara dimensi-dimensi lokus kontrol dan pemanfaatan layanan kesehatan mental (Andrews, Stefurak, & Mehta, 2011). Individu cenderung tidak menghargai layanan kesehatan dan tindakan mencari layanan itu sendiri karena melihatnya sebagai situasi yang membuat stres dan sebagai hasilnya akan dihindari (Roddenberry & Renk, 2010).

Sikap seseorang terhadap pencarian bantuan profesional tidak hanya berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan locus kontrol, melainkan berhubungan juga dengan gender. Gender mengacu pada konstelasi karakteristik dan perilaku yang secara berbeda dikaitkan dengan dan diharapkan dari laki-laki dan perempuan dalam masyarakat tertentu (Burr, 1998). Kebudayaan menafsirkan perbedaan biologis pada perempuan dan laki-laki menjadi seperangkat tuntutan sosial mengenai kepantasan dalam berperilaku, dan pada akhirnya berimbas pada hak-hak, sumber daya, dan kuasa (Sekretariat Sustainable Development Goals Indonesia, n.d.).

Laki-laki memiliki sikap yang lebih negatif daripada perempuan terhadap gagasan mencari bantuan psikologis. Sikap yang lebih negatif dimiliki oleh laki-laki kemungkinan disebabkan karena nilai yang diterima laki-laki, seperti tidak mengungkapkan emosi, menjadi kuat, memiliki pengendalian diri, dan tidak membutuhkan siapa pun. Laki-laki lebih dipengaruhi oleh pandangan negatif publik terkait mencari bantuan dibandingkan dengan perempuan (Topkaya, 2014). Penelitian lain yang dilakukan pada populasi umum Kuba dan Jerman menemukan hasil yang bertentangan bahwa

gender bukanlah prediktor sikap mencari bantuan (Nohr, Ruiz, Ferrer, & Buhlmann, 2021).

Berdasarkan uraian tentang latar belakang penelitian, mengungkapkan bahwa penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil penelitian yang kontradiktif mengenai kaitan literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Sejauh pencarian peneliti, penelitian sebelumnya juga masih sangat minim dilakukan pada mahasiswa khususnya yang berlokasi di Bali. Untuk menjawab permasalahan ini, maka peneliti mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peran literasi kesehatan mental, locus kontrol, dan gender terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa di Bali.

METODE PENELITIAN

Sikap mencari bantuan profesional psikologi dalam penelitian ini diartikan sebagai penilaian baik positif atau negatif terhadap upaya yang dilakukan individu dalam rangka mencari bantuan profesional psikologi untuk menanggulangi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan. Variabel sikap mencari bantuan profesional psikologi diukur dengan menggunakan *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form* (ATSPPH-SF) yang telah

diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nurdiyanto, Wulandari, dan Wodong (2021). Penyusunan skala tersebut berdasarkan tiga dimensi yang menyusun sikap mencari bantuan profesional psikologi, yaitu keterbukaan untuk mencari bantuan profesional, kebernilaian atas gagasan mencari bantuan profesional, dan preferensi mengatasi masalah secara mandiri.

Literasi kesehatan mental dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pengetahuan yang bermanfaat bagi kesehatan mental untuk diri sendiri dan orang lain. Variabel literasi kesehatan mental pada mahasiswa diukur menggunakan skala yang diadaptasi peneliti dari *Multicomponent Mental Health Literacy Measure* (MMHLM) yang dikembangkan oleh Jung, von Sternberg, dan Davis (2016). Dimensi yang menyusun skala literasi kesehatan mental yaitu pengetahuan (pengetahuan tentang gejala dan perawatan kesehatan mental), keyakinan (keyakinan negatif yang berkaitan dengan stigma), dan sumber daya (pengetahuan khusus tentang akses sumber daya kesehatan mental).

Lokus kontrol dalam penelitian ini diartikan sebagai persepsi individu mengenai apa atau siapa yang mengendalikan dan bertanggung jawab atas peristiwa-peristiwa

yang terjadi di dalam kehidupannya. Lokus kontrol diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Schultz dan Schultz (2017), yaitu lokus kontrol internal dan lokus kontrol eksternal.

Gender dalam penelitian ini diartikan sebagai seperangkat tuntutan sosial mengenai kepantasan dalam berperilaku yang ditafsirkan berdasarkan perbedaan biologis pada perempuan dan laki-laki. Gender diidentifikasi melalui karakteristik fisik yaitu perempuan dan laki-laki.

Penelitian ini menggunakan jenis pengukuran validitas isi dengan teknik *expert judgement* secara kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan penilaian subjektif ahli atau *professional judgement* dalam memutuskan keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan ukur skala. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh sejumlah aitem yang relevan dan selaras dengan tujuan ukur skala yaitu 10 aitem pada skala sikap mencari bantuan profesional psikologi, 26 aitem pada skala literasi kesehatan mental, 12 aitem pada skala lokus kontrol internal, dan 18 aitem pada skala lokus kontrol eksternal. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada setiap skala dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien *Alpha* yang

dihasilkan yaitu pada skala sikap mencari bantuan profesional psikologi sebesar 0,723, skala literasi kesehatan mental sebesar 0,806, skala lokus kontrol internal sebesar 0,723, dan skala lokus kontrol eksternal sebesar 0,762.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 318 mahasiswa dengan kriteria aktif berkuliah dan berdomisili di Bali, berusia 18-25 tahun, serta mendapatkan tautan kuesioner pengumpulan data dan bersedia mengisi tautan tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. Partisipan pada penelitian dengan *convenience sampling* dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk terlibat di dalam penelitian (Gravetter & Forzano, 2016). Teknik pengambilan sampel ini dipilih karena adanya keterbatasan akses ke setiap perguruan tinggi sehingga menggunakan yang ada atau tersedia (Suwartono, 2014). Tidak meratanya jumlah perguruan tinggi di Bali untuk setiap kabupaten/kota juga membuat peneliti sulit melakukan teknik pengambilan sampel lain. Responden dalam penelitian ini diperoleh dengan mendatangi mahasiswa secara daring pada 14 perguruan tinggi di Bali untuk menjadi sampel dalam pengisian kuesioner.

Teknik uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas dengan analisis *Compare Mean* lalu *Test for Linearity*, dan uji multikolinearitas dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear berganda pada program *SPSS (Statistical Package for Social Service) 25.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 1 menunjukkan $F=24,040$ dan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Tabel 2 menunjukkan koefisien regresi R sebesar 0,485 dan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,235. Hasil tersebut menandakan bahwa literasi kesehatan mental, lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal, dan gender secara bersama-sama berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa yaitu sebesar 23,5%.

Hasil uji hipotesis minor pada tabel 3 menunjukkan literasi kesehatan mental memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,292, nilai t sebesar 5,749, dan signifikansi 0,000 ($p<0,05$); lokus kontrol

internal memiliki koefisien beta terstandardisasi sebesar 0,219, nilai t sebesar 4,147, dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$); lokus kontrol eksternal memiliki koefisien beta terstandardisasi sebesar 0,117, nilai t sebesar 2,236, dan signifikansi 0,026 ($p < 0,05$); dan gender memiliki koefisien beta terstandardisasi sebesar

0,162, nilai t sebesar 3,222, dan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik literasi kesehatan mental, lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal, maupun gender secara parsial juga berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Berganda

	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	1278,566	4	319,641	24,040	0,000
<i>Residual</i>	4161,789	313	13,296		
<i>Total</i>	5440,355	317			

Tabel 2. Besaran Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,485	0,235	0,225	3,646

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Minor

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>T</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
<i>(Constant)</i>	3,056	1,940		1,575	0,116
Literasi Kesehatan Mental	0,335	0,058	0,292	5,749	0,000
Lokus Kontrol Internal	0,282	0,068	0,219	4,147	0,000
Lokus Kontrol Eksternal	0,106	0,047	0,117	2,236	0,026
Gender	1,370	0,425	0,162	3,222	0,001

Penelitian ini juga menggunakan uji beda dengan teknik analisis uji *Mann-Whitney* dalam mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan untuk sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. Berdasarkan tabel 4 diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan

taraf sikap mencari bantuan profesional psikologi yang signifikan di antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. *Mean rank* pada mahasiswa perempuan (176,04) lebih dari mahasiswa laki-laki (134,62) menandakan mahasiswa perempuan memiliki taraf sikap mencari bantuan yang lebih positif.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney

	Gender	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (Uji Mann-Whitney)
Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	Laki-laki	127	134,62	17096,50	p=0,000
	Perempuan	191	176,04	33624,50	
Total		318			

Pembahasan

Literasi kesehatan mental ditemukan berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Cheng, Wang, McDermott, Kridel, dan Rislin (2018) yang menghasilkan bahwa mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental yang memadai, seperti mampu mengenali gejala gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) dan depresi dengan benar, cenderung memiliki pandangan positif untuk mencari bantuan profesional psikologi. Hasil penelitian Maya (2021) juga menemukan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh positif terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik berarti memiliki pengetahuan tentang gejala dan perawatan

kesehatan mental (Jung et al., 2016). Individu yang berada pada masa remaja sampai dewasa muda cenderung mencari bantuan ketika menyadari mengalami masalah kesehatan mental dan memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kemauan mencari bantuan (Rickwood, Deane, & Wilson, 2007). Penelitian Al Omari et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan pengetahuan tentang gangguan mental memiliki sikap yang lebih positif untuk mencari bantuan profesional. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa dengan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental, pengetahuan bahwa profesional kesehatan mental akan membantu dalam memecahkan masalah, dan pengetahuan bahwa profesional kesehatan mental akan membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi memfasilitasi seseorang untuk cenderung mencari bantuan profesional.

Literasi kesehatan mental juga memfasilitasi individu memiliki toleransi atau terbebas dari kekhawatiran terhadap stigma tentang pencarian bantuan. Penelitian Ibrahim, Safien, Siau, dan Shahar (2020) menemukan bahwa program literasi tentang depresi berhasil menurunkan stigma diri tentang pencarian bantuan dan meningkatkan sikap mencari bantuan. Stigma diri atau keyakinan negatif internal tentang harga diri dalam mencari bantuan pada penelitian Cadaret dan Speight (2018) ditemukan berhubungan negatif dengan kemauan individu dalam mencari bantuan untuk masalah psikologis. Oleh sebab itu, individu dengan literasi yang baik cenderung bersedia dalam mencari bantuan karena memiliki toleransi terhadap stigma (Fischer & Turner, 1970).

Mahasiswa dengan literasi kesehatan mental yang memadai juga memiliki pengetahuan mengenai akses bantuan profesional psikologi. Literasi kesehatan mental meningkatkan efektivitas pencarian bantuan yang dimiliki individu, yaitu meliputi pengetahuan tentang kapan dan di mana mencari bantuan, pengetahuan mengenai apa yang diharapkan ketika mencari bantuan, dan memberdayakan diri untuk menerima bantuan terbaik yang tersedia (Kutcher, Bagnell, & Wei, 2015). Penelitian Eigenhuis et al. (2021)

menemukan bahwa individu yang memiliki kemudahan akses terhadap layanan bantuan secara signifikan meningkatkan penggunaan perawatan kesehatan mental. Individu yang tidak mengetahui di mana mencari bantuan dan dengan siapa harus berbicara mengenai masalahnya akan cenderung tidak mengakses bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental (Radez et al., 2021).

Penelitian ini juga menemukan bahwa lokus kontrol berperan meningkatkan sikap mencari bantuan. Nilai koefisien beta terstandarisasi lokus kontrol internal lebih dari koefisien beta terstandarisasi lokus kontrol eksternal, yang menandakan lokus kontrol internal memiliki peran yang lebih besar. Mahasiswa memiliki kesadaran yang tinggi bahwa kecenderungannya untuk mencari bantuan berada dalam kontrol pribadi masing-masing. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Perenc dan Radochonski (2016) bahwa individu dengan orientasi lokus kontrol internal memiliki sikap yang positif untuk mencari bantuan profesional psikologi. Selain itu, penelitian Oluyinka (2011) juga menghasilkan bahwa lokus kontrol yang berorientasi internal mendorong mahasiswa memiliki sikap yang lebih baik terhadap pencarian bantuan profesional psikologi.

Individu dengan lokus kontrol internal yang tinggi lebih mampu bertanggung jawab atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Hal ini dapat disebabkan karena keyakinan bahwa peristiwa yang memperkuat berada di bawah kendali individu dan individu bertanggung jawab atas hasil utama dalam hidupnya. Individu dengan lokus kontrol internal yang tinggi percaya bahwa hasil bergantung terutama pada upaya diri sendiri (Larsen & Buss, 2018). Individu juga percaya bahwa individu dapat menentukan atau memengaruhi peristiwa atau situasi penting (Wallston, 2007). Konsekuensinya adalah individu berupaya terlibat dalam semua jenis perilaku pencegahan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental seperti mencari bantuan profesional psikologi (Perenc & Radochonski, 2016).

Selain lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal juga menjadi faktor yang berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Oladipo dan Oyenuga (2013) bahwa lokus kontrol eksternal meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari bantuan profesional psikologi. Lokus kontrol eksternal membuat individu siap untuk mencari bantuan karena individu percaya bahwa

kekuatan eksternal bertanggung jawab atas pengalaman individu dan akan tepat untuk mencari bantuan eksternal dalam memeranginya juga.

Kleinberg, Aluoja, dan Vasar (2013) berpendapat bahwa ketika bantuan lebih diharapkan dari luar, penerimaan bantuan bisa lebih mudah. Persepsi inilah yang pada akhirnya membuat individu lebih menerima bantuan orang lain dalam menghadapi permasalahannya. Individu dengan kecenderungan lokus kontrol eksternal menganggap layanan konseling sebagai sumber untuk membantunya mengatasi apa yang dihadapi dan karena itu meningkatkan penyesuaiannya terhadap bantuan psikologis (Al-Bahrani, 2014).

Gender juga ditemukan dalam penelitian ini berperan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. Mahasiswa perempuan memiliki sikap mencari bantuan yang lebih positif daripada mahasiswa laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian Wendt dan Shafer (2015) bahwa perempuan lebih mungkin menunjukkan sikap yang mendukung pencarian bantuan daripada laki-laki. Penelitian Arora, Metz, dan Carlson (2016) juga menemukan bahwa laki-laki dikaitkan dengan sikap yang semakin negatif terhadap pencarian bantuan profesional psikologi.

Taraf sikap yang lebih tinggi pada perempuan terhadap gagasan mencari bantuan dapat disebabkan karena adanya perbedaan peran gender (Nam et al., 2010). Posisi ideologis yang diinternalisasi seperti laki-laki harus tangguh, kompetitif, dan tidak ekspresif secara emosional dapat berdampak negatif pada sikap dan perspektif laki-laki terhadap pencarian layanan kesehatan mental. Perempuan memiliki sikap yang lebih positif juga dapat dikarenakan sedikitnya stigma yang diperoleh perempuan ketika mencari bantuan (Topkaya, 2014). Stigma berperan melalui ketakutan mahasiswa laki-laki tentang apa yang mungkin dipikirkan orang lain saat laki-laki menjalani terapi dan bagaimana laki-laki akan berpikir tentang diri sendiri (Nam et al., 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki simpulan bahwa literasi kesehatan mental, lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal, dan gender berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada

mahasiswa di Bali. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan sikap mencari bantuan profesional psikologi yang signifikan pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan memiliki sikap mencari bantuan profesional psikologi yang lebih positif daripada mahasiswa laki-laki.

Saran

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis diharapkan idealnya dapat menggunakan *International Test Commission (ITC) Guidelines for Translating and Adapting Tests* dalam melakukan adaptasi terhadap skala. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu menggunakan sampel daerah lain untuk memastikan taraf sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa di daerah tersebut. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti variabel bebas lainnya yang mungkin berperan terhadap sikap mencari bantuan profesional, seperti dukungan sosial dan stigma yang ditemukan berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional (Chen et al., 2020).

DAFTAR RUJUKAN

Al-Bahrani, M. (2014). Psychological help-seeking attitude and locus of control among college student. *Journal of Educational and Psychological*

Studies, 8(4), 596–604.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24200/jeps.vol8iss4pp596-604>

- Al Omari, O., Khalaf, A., Al Sabei, S., Al Hashmi, I., Al Qadire, M., Joseph, M., & Damra, J. (2022). Facilitators and barriers of mental health help-seeking behaviours among adolescents in Oman: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08039488.2022.2038666>
- Andrews, S. L., Stefurak, J. T., & Mehta, S. (2011). Between a rock and a hard place? Locus of control, religious problem-solving and psychological help-seeking. *Mental Health, Religion and Culture*, 14(9), 855–876. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2010.533369>
- Arora, P. G., Metz, K., & Carlson, C. I. (2016). Attitudes toward professional psychological help seeking in South Asian students: Role of stigma and gender. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(4), 263–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jmcd.12053>
- Burr, V. (1998). *Gender and social psychology*. London: Routledge.
- Cadaret, M. C., & Speight, S. L. (2018). An exploratory study of attitudes toward psychological help seeking among African American men. *Journal of Black Psychology*, 44(4), 347–370. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0095798418774655>
- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., & Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(417), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00417>
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M., & van Balkom, A. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PLoS ONE*, 16(3), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247516>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. B. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0020198>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2016). *Personality: Classic theories and modern research* (6th ed.). New York: Pearson.
- Gebreegziabher, Y., Girma, E., & Tesfaye, M. (2019). Help-seeking behavior of Jimma university students with common mental disorders: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 14(2), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212657>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2016). *Research methods for the behavioral sciences* (5th ed.). Stamford: Cengage Learning.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian*

- Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Heinsch, M., Sampson, D., Huens, V., Handley, T., Hanstock, T., Harris, K., & Kay-Lambkin, F. (2020). Understanding ambivalence in help-seeking for suicidal people with comorbid depression and alcohol misuse. *PLoS ONE*, 15(4), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231647>
- Hishan, S. S., Jaiprakash, H., Ramakrishnan, S., Mohanraj, J., Shanker, J., & Keong, L. B. (2018). Prevalence and socio-demographic association of depression, anxiety and stress among university students. *International Journal of Engineering and Technology*, 7(2.29), 688–691. <https://doi.org/https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.29.13998>
- Ibrahim, N., Safien, A. M., Siau, C. S., & Shahar, S. (2020). The effectiveness of a depression literacy program on stigma and mental help-seeking among adolescents in Malaysia: A control group study with 3-month follow-up. *Inquiry: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0046958020902332>
- Joan, C., Finson, B., & Wilson, K. (2021). Challenges that students face at the university that may require counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(9), 18–34. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i9/10968>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2014). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today* (11th ed.). New York: Pearson.
- Kleinberg, A., Aluoja, A., & Vasar, V. (2013). Social support in depression: Structural and functional factors, perceived control and help-seeking. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 22(4), 345–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S2045796013000504>
- Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 233–244. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007>
- Larsen, R., & Buss, D. M. (2018). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Lumaksono, N. A. P., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy

- influence help-seeking behavior in medical students? *Biomolecular and Health Science Journal*, 3(1), 45–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/bhsj.v3i1.19093>
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Mohammad, C. (2020, November 29). Detik-detik mahasiswi Bali tewas loncat dari lantai 4 hotel di Jimbaran. *INewsBali.Id*. Retrieved from <https://bali.inews.id/berita/detik-detik-mahasiswi-bali-tewas-loncat-dari-lantai-4-hotel-di-jimbaran>
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Nohr, L., Ruiz, A. L., Ferrer, J. E. S., & Buhlmann, U. (2021). Mental health stigma and professional help-seeking attitudes a comparison between Cuba and Germany. *PLoS ONE*, 16(2), 1–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0246501>
- Nurdiyanto, F. A., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. A. (2021). Attitudes toward Seeking professional psychological help: Adaptation and evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch Model. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 256–274. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.65541>
- Nurfadilah, Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil sikap mencari bantuan layanan psikologis pada mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Oladipo, S. E., & Oyenuga, T. O. (2013). Psycho-demographic predictors of psychological help-seeking behaviour of undergraduates. *International Journal of Development and Sustainability*, 2(2), 697–703.
- Oluyinka, O. (2011). Psychological predictors of attitude towards seeking professional psychological help in a Nigerian university student population. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 310–327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/008124631104100306>
- Perenc, L., & Radochonski, M. (2016). Psychological predictors of seeking help from mental health practitioners among a large sample of polish young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1049. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph13111049>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(7), S35–S39. <https://doi.org/https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 353–370. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10578-010-0173-6>
- Rosidin, I. (2021, March 27). Diduga terjerat pinjaman online, mahasiswi di Denpasar tewas gantung diri. *Kompas.Com*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2021/03/27/162137978/diduga-terjerat-pinjaman-online-mahasiswi-di-denpasar-tewas-gantung-diri?page=all>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (11th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Sekretariat Sustainable Development Goals Indonesia. (n.d.). Kesetaraan gender: Mencapai kesetaraan gender dan memberdayakan kaum perempuan. Retrieved from Kementerian PPN/Bappenas website: <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/>
- Shi, W., Shen, Z., Wang, S., & Hall, B. J. (2020). Barriers to professional mental health help-seeking among Chinese adults: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00442>
- Susanti, R. (2019, October 12). 20 persen mahasiswa di Bandung berpikir serius untuk bunuh diri. *Kompas.Com*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=1>
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Symonds, T. (1998). Pain: Psychological aspects. In M. Pitts & K. Phillips (Eds.), *The psychology of health* (2nd ed., pp. 109–127). New York: Routledge.
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of Affective Disorders*, 228, 101–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005>
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(5), 757–763. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007>
- Topkaya, N. (2014). Gender, self-stigma, and public stigma in predicting attitudes toward psychological help seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 480–487. <https://doi.org/https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>
- Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2016). Help-seeking behaviours, barriers to care and self-efficacy for seeking mental health care: A population-based study in Rwanda. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(1), 81–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00127-015-1130-2>
- Wallston, K. (2007). Perceived control. In S.

Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, & R. West (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (2nd ed., pp. 148–150). New York: Cambridge University Press.

Wendt, D., & Shafer, K. (2015). Gender and attitudes about mental health help seeking: results from national data. *Health and Social Work, 41*(1), e20–e28.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/hsw/hlv089>

World Health Organization. (2022). *Adolescent and young adult health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>