

# HUBUNGAN ANTARA STIGMA DIRI DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

<sup>1</sup>Safina Maulida, <sup>1</sup>Annastasia Ediaty

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

[safinamaulida.sm@gmail.com](mailto:safinamaulida.sm@gmail.com)

## ABSTRAK

Tingginya angka gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa tidak diimbangi dengan pencarian bantuan psikologis profesional yang memadai, termasuk di kalangan mahasiswa psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2021-2024 yang telah mengikuti sesi konseling dengan tenaga profesional psikologis minimal satu kali, dengan jumlah total 92 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu Skala Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional untuk mengukur sikap mencari bantuan psikologis profesional dan Skala Stigma Diri terhadap Pencarian Bantuan untuk mengukur stigma diri. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara stigma diri dan sikap mencari bantuan psikologis ( $r = -0,720$ ;  $p < 0,001$ ), di mana semakin tinggi skor stigma diri, semakin rendah skor sikap mencari bantuan profesional. Sebaliknya, semakin rendah stigma diri, semakin tinggi skor sikap mencari bantuan psikologis profesional.

**Kata kunci;** stigma diri, sikap mencari bantuan, mahasiswa psikologi, kesehatan mental

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-STIGMA AND ATTITUDES TOWARD SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

**<sup>1</sup>Safina Maulida, <sup>1</sup>Annastasia Ediat**

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University  
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

[safinamaulida.sm@gmail.com](mailto:safinamaulida.sm@gmail.com)

## **ABSTRACT**

The high prevalence of mental health issues among university students is not matched by a corresponding rate of seeking professional psychological help, even among psychology students. This study aims to examine the relationship between self-stigma and attitudes toward seeking professional psychological help among students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The participants were active psychology students from the 2021–2024 cohorts who had attended at least one counseling session with a psychological professional, totaling 92 respondents. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected using two instruments: the Professional Psychological Help-Seeking Attitude Scale to measure attitudes toward seeking professional psychological help, and the Self-Stigma of Seeking Help Scale to assess self-stigma. Data were analyzed using Pearson's product-moment correlation test. The results showed a significant negative correlation between self-stigma and attitudes toward seeking professional psychological help ( $r = -0.720$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that higher levels of self-stigma are associated with more negative attitudes toward seeking professional psychological help. Conversely, lower levels of self-stigma are associated with more positive help-seeking attitudes.

**Keywords;** self-stigma, help-seeking attitude, psychology students, mental health

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di wilayah Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental mengalami peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), gangguan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dan tingkat depresi mencapai 6,1%. Namun, data terbaru dari Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan kini telah meningkat menjadi 16% dan gangguan depresi mencapai 17,1% pada tahun 2024 (Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, 2024). Di kalangan mahasiswa, masalah kesehatan mental juga semakin mengkhawatirkan. Penelitian pada 227 mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Indonesia menemukan bahwa 26,9% menunjukkan gejala depresi ringan, 18,5% menunjukkan depresi sedang, dan 9,3% mengalami depresi berat atau ekstrem (Setyanto, 2023).

Meskipun prevalensi masalah kesehatan mental cukup tinggi, aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas. Jumlah profesional kesehatan mental tidak sebanding dengan kebutuhan populasi, hanya 1.053 psikiater dan 2.917 psikolog klinis aktif tercatat per Oktober 2023 (Winurini, 2023). Tenaga profesional psikologis dalam konteks ini mencakup psikolog, psikiater, dan konselor yang memiliki kompetensi, kualifikasi formal, serta otoritas hukum untuk memberikan layanan bantuan psikologis (Kar dkk., 2022). Mereka telah menempuh pendidikan dan pelatihan khusus di bidang kesehatan mental, serta memiliki izin

praktik sesuai regulasi yang berlaku. Keterbatasan jumlah tenaga profesional ini, ditambah dengan pemahaman masyarakat yang masih terbatas tentang kesehatan mental, menciptakan hambatan signifikan dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia (Ghefira dkk., 2023).

Hambatan-hambatan tersebut berkontribusi pada rendahnya tingkat pencarian bantuan profesional di kalangan penderita gangguan mental. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa hanya 9% penderita depresi di Indonesia yang menerima pengobatan medis. Situasi serupa juga terjadi di kalangan mahasiswa, dimana sekitar 20,3% mahasiswa mengalami gangguan psikologis dalam 12 bulan terakhir sesuai dengan standar DSM-IV/CIDI, dan hanya 16,4% yang mengejar intervensi terapeutik untuk masalah kesehatan psikologis mereka (Auerbach dkk., 2016). Selanjutnya, mahasiswa psikologi juga menghadapi tantangan serupa terkait sikap mencari bantuan profesional psikologis, kurang dari seperempat dari total sampel, yaitu 22% dari 289 mahasiswa melaporkan bahwa mereka mencari pengobatan jika mereka mengalami tekanan psikologis (Thomas dkk., 2014). Fenomena ini juga tergambar pada data BKMF Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2024, yang menunjukkan bahwa dari lebih dari 1.000 mahasiswa, terdapat 136 mahasiswa atau sekitar 13,6% mendaftar layanan konsultasi, dan hanya 57 mahasiswa atau sekitar 5,7% yang benar-benar menjalani konseling dalam periode satu tahun. Data ini menggarisbawahi bahwa meskipun layanan tersedia, sebagian besar mahasiswa, yaitu lebih dari 94%, belum memanfaatkan layanan bantuan profesional yang ada.

Berdasarkan wawancara semi-terstruktur kepada empat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2024-2021 didapatkan bahwa, meskipun menghadapi tantangan akademik, mahasiswa tersebut merasa masalahnya belum memerlukan bantuan profesional. Namun, beberapa individu juga menganggap tindakan mencari bantuan profesional sebagai indikasi kelemahan atau kegagalan, terutama mengingat status mereka sebagai mahasiswa Psikologi. Perspektif yang berbeda tersebut memunculkan isu penting terkait pemahaman dasar mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa psikologi dan dampaknya pada kecenderungan mereka untuk mencari bantuan profesional dengan sikap lebih positif, atau justru membuat mereka enggan untuk menemui profesional psikologis.

Sikap mencari bantuan psikologis dari para profesional dapat berfungsi sebagai langkah awal yang penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Nurdiyanto dkk., 2023). Menurut penelitian, mahasiswa yang memiliki sikap mencari bantuan lebih tinggi dapat menunjukkan peningkatan tingkat kepuasan mengenai pengalaman pendidikan mereka dan memiliki kompetensi unggul dalam manajemen stres (Apker, 2022). Dengan bantuan seorang profesional psikologis, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang diri mereka, mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif, serta menyusun strategi untuk mengatasi stres dan tantangan yang sedang mereka hadapi (Rodríguez, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan psikologis dari profesional tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada keberhasilan akademis secara keseluruhan.

Mahasiswa sering menghadapi berbagai faktor yang mempengaruhi keputusan mereka untuk mencari bantuan profesional psikologis. Salah satu faktor utama adalah kurangnya pengetahuan tentang layanan kesehatan mental (Fullmer dkk., 2021; Sarikhani dkk., 2021; Lakshmana dkk., 2022). Banyak dari mahasiswa tidak mengetahui di mana dapat menemukan layanan konseling atau merasa tidak yakin tentang bagaimana prosesnya, menciptakan ketidakpastian yang menghalangi langkah awal menuju pemulihan (Ramdass dkk., 2020; Lakshmana dkk., 2022). Selain itu, persepsi tentang kemandirian mempengaruhi sikap mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis profesional, karena banyak di antara mereka meyakini bahwa masalah yang dihadapi dapat diselesaikan tanpa bantuan orang lain (Chandrasekara, 2016; Yelpeze & Ceyhan, 2019). Faktor lain yang berperan adalah dukungan sosial dari teman dan keluarga (Hantzi dkk., 2019; Fullmer dkk., 2021; Rochelle & Lo, 2023). Mahasiswa dengan jaringan dukungan kuat cenderung lebih terbuka untuk mencari bantuan, sementara mereka yang merasa kurang didukung atau terisolasi mungkin lebih enggan mencari bantuan profesional (Rochelle & Lo, 2023).

Alasan lain yang berkaitan dengan sikap seseorang mencari bantuan psikologis profesional adalah adanya stigma (Efsthathiou dkk., 2019; Nurdiyanto dkk., 2023; Wodong & Utami, 2023). Stigma sendiri dapat dikategorikan menjadi dua bentuk, yaitu stigma sosial dan stigma diri (Corrigan, 2004). Stigma publik merujuk pada pandangan masyarakat yang negatif terhadap orang yang mengalami gangguan mental, yang dapat membuat individu merasa malu atau takut dihakimi oleh orang lain jika mereka mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan psikologis

(Corrigan, 2004). Di sisi lain, stigma diri merujuk pada perasaan negatif yang dialami oleh individu sendiri karena mengalami gangguan mental (Corrigan, 2004). Mahasiswa mungkin merasa bahwa mengalami masalah kesehatan mental mencerminkan kelemahan atau kegagalan pribadi, sehingga membuat mereka semakin enggan untuk mencari bantuan profesional (Cuijpers dkk., 2021). Kedua bentuk stigma ini berkontribusi pada kesulitan mahasiswa dalam mengakui kebutuhan mereka akan dukungan dan mencari bantuan dari psikolog (Cuijpers dkk., 2021; Dagani dkk., 2023; Nurdiyanto dkk., 2023).

Walaupun stigma publik sering kali menjadi sorotan utama dalam pembahasan isu kesehatan mental, stigma diri juga memiliki pengaruh yang sama pentingnya dalam membentuk sikap individu terhadap pencarian bantuan psikologis (Efstathiou dkk., 2019). Stigma diri muncul akibat internalisasi pandangan negatif yang ada di masyarakat tentang gangguan mental, yang pada gilirannya dapat menghambat individu dalam mencari bantuan seorang profesional psikologis (Vogel dkk., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa stigma diri memediasi hubungan antara stigma publik dan niat untuk mencari bantuan (Wade dkk., 2015). Selain itu, individu yang mengalami stigma diri sering kali menghadapi hasil klinis yang lebih buruk dalam pengobatan gangguan mental (Dubreucq dkk., 2021). Untuk itu, intervensi yang fokus pada pengurangan stigma diri dan pemberdayaan individu sangat penting, karena dapat meningkatkan keterlibatan dengan layanan kesehatan mental (Yanos dkk., 2015). Dengan memahami dan mengatasi stigma diri dapat sebagai langkah mengurangi pengucilan sosial serta diskriminasi terhadap individu dengan masalah

kesehatan mental, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka (Morgan dkk., 2021). Oleh karena itu, penelitian yang mendalami stigma diri sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan suasana yang lebih inklusif dan mendukung bagi individu yang mencari bantuan (Dubreucq dkk., 2021).

Sejumlah penelitian terbaru telah mengkaji hubungan antara stigma diri dan sikap mencari bantuan psikologis profesional, menemukan adanya korelasi negatif di antara keduanya (Alluhaibi & Awadalla, 2022; Dagani dkk., 2023; Özdemir dkk., 2023). Alluhaibi & Awadalla (2022) menemukan bahwa stigma dan tekanan psikologis secara signifikan memengaruhi sikap terhadap pencarian bantuan profesional. Dagani dkk. (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung menghindari bantuan profesional karena stigma, meskipun strategi penanggulangan dapat mengurangi dampaknya. Özdemir dkk. (2023) menemukan bahwa stigma diri lebih berpengaruh daripada stigma sosial terhadap sikap mahasiswa dalam mencari bantuan, menyebabkan rasa malu dan isolasi diri. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini memvalidasi bahwa semakin besar stigmatisasi diri, semakin berkurang kecenderungan individu untuk mengejar bantuan psikologis profesional.

Terdapat berbagai hasil penelitian yang menunjukkan inkonsistensi mengenai hubungan stigma diri terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional, dimana dalam penelitian tersebut stigma diri tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan sikap mencari dukungan psikologis profesional (Nasyida, 2021; Ufieta Syafitri, 2021; Izzatissa'adi & Utami, 2023). Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Nasyida (2021) menemukan bahwa meskipun stigma diri dapat memengaruhi seseorang mencari bantuan profesional, tetapi dampaknya tidak

signifikan. Temuan ini juga didukung oleh Syafitri (2021) menunjukkan bahwa faktor lain, seperti norma sosial dan aksesibilitas layanan, memainkan peran jauh lebih besar daripada stigma diri dalam mempengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis. Selain itu, Izzatissa'adi & Utami (2023) menemukan bahwa gender memiliki pengaruh yang lebih besar daripada stigma diri, dengan perempuan menunjukkan kecenderungan yang lebih afirmatif terhadap pencarian bantuan daripada laki-laki.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional sebagian besar masih berfokus pada populasi mahasiswa umum. Hal ini terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramdass dkk. (2020); Fullmer dkk. (2021); Dagani dkk. (2023); dan penelitian El-Hachem dkk. (2023). Namun, penelitian yang mengkaji hubungan stigma diri dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi masih terbatas, terutama yang secara khusus mempelajari teori dan praktik kesehatan mental. Untuk mengisi kesenjangan ini, peneliti memutuskan untuk melakukan studi mengenai hubungan antara stigma diri dan sikap dalam mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Diponegoro. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara stigma diri dan sikap mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis profesional, dengan mempertimbangkan pemahaman mereka mengenai kesehatan mental.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ilmiah ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan sikap mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis profesional, serta memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut tentang intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesediaan mencari bantuan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Partisipan Penelitian**

Temuan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya mengejar bantuan psikologis profesional dan variabel yang memiliki hubungan dalam proses pengambilan keputusan mereka. Informasi ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa

untuk lebih proaktif dalam mencari dan memanfaatkan layanan kesehatan mental yang tersedia.

b. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi fakultas untuk mengembangkan dan meningkatkan layanan konsultasi psikologi yang lebih efektif mengakomodasi kebutuhan mahasiswa. Kondisi ini mencakup penyesuaian program Badan Konsultasi Mahasiswa, peningkatan aksesibilitas layanan, dan pengembangan strategi untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental di lingkungan kampus.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini berpotensi meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan pentingnya mencari bantuan profesional. Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan program edukasi publik yang bertujuan mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsultasi psikologi.

d. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental lainnya tentang stigma dan sikap mahasiswa terhadap layanan kesehatan mental. Informasi ini dapat membantu dalam pengembangan pendekatan yang lebih efektif dalam menjangkau dan melayani populasi mahasiswa.