

HUBUNGAN ANTARA IDEOLOGI MASKULIN DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA LAKI-LAKI

Tasya Salsabila¹, Ika Febrian Kristiana²

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: tasyaaa.salsabilaaa@gmail.com

ABSTRAK

Laki-laki memiliki angka kematian akibat bunuh diri yang jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun justru lebih jarang memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi ini adalah ideologi maskulin yang diinternalisasi melalui sosialisasi gender, yang dapat membentuk sikap negatif terhadap perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara ideologi maskulin dengan sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional yang melibatkan 156 mahasiswa laki-laki di Kota Semarang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Ideologi maskulin diukur menggunakan Skala MRNI-SF, sedangkan sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional diukur menggunakan Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis. Analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ideologi maskulin dengan sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa laki-laki ($r = 0,182, p < 0,023$), yang berarti semakin kuat seorang mahasiswa laki-laki menginternalisasi nilai-nilai maskulin tradisional, semakin negatif sikapnya terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Ideologi maskulin memberikan kontribusi sebesar 3,3% terhadap variabel sikap mencari bantuan profesional psikologis. Temuan ini mengonfirmasi bahwa ideologi maskulin merupakan faktor yang secara signifikan membentuk sikap *help-seeking* pada mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi yang lebih responsif terhadap nilai-nilai gender dan budaya, khususnya dalam upaya meningkatkan keterbukaan mahasiswa laki-laki untuk mengakses layanan psikologis profesional.

Kata kunci: ideologi maskulin; sikap mencari bantuan; kesehatan mental

THE RELATIONSHIP BETWEEN MASCULINE IDEOLOGY AND ATTITUDES TOWARD SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP AMONG MALE UNIVERSITY STUDENTS

Tasya Salsabila¹, Ika Febrian Kristiana²

¹Faculty of Psychology Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: tasyaaa.salsabilaaa@gmail.com

ABSTRACT

Men exhibit significantly higher suicide mortality rates compared to women, yet they are less likely to utilize professional mental health services. A suspected contributing factor to this phenomenon is masculine ideology, which is internalized through gender socialization and can shape negative attitudes toward seeking professional psychological help. This study aimed to examine the correlation between masculine ideology and attitudes toward seeking professional psychological help among male university students. This research employed a quantitative approach with a correlational research design that involved 156 male university students in Semarang who were selected using a purposive sampling technique. Masculine ideology was assessed using the Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF), while attitudes toward seeking professional psychological help were measured using the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form (ATSPPH-SF). Simple linear regression analysis indicated a significant negative correlation between masculine ideology and attitudes toward seeking professional psychological help ($r = -0.182$, $p < 0.023$), which means that the stronger a male student internalizes traditional masculine values, the more negative their attitude toward seeking professional psychological help becomes. Masculine ideology contributed 3.3% to the variance in the attitude toward seeking professional psychological help. These findings confirm that masculine ideology is a factor that significantly shapes help-seeking attitudes among male students. The results of this study are expected to serve as a foundation for the development of mental health programs in higher education settings that are more responsive to gender and cultural values, particularly in efforts to increase the willingness of male students to access professional psychological services.

Keywords: masculine ideology; help-seeking attitudes; mental health

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian utama pada populasi laki-laki usia muda di berbagai negara. Berdasarkan data WHO (2021) menunjukkan bahwa laki-laki memiliki angka kematian bunuh diri tiga hingga empat kali lebih tinggi daripada perempuan, meskipun perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami depresi dan kecemasan. Fenomena paradoks ini dapat dijelaskan melalui perbedaan pola ekspresi distress antara laki-laki dan perempuan. Alih-alih menunjukkan gejala depresi yang umum seperti kesedihan, laki-laki cenderung mengekspresikan tekanan psikologis melalui perilaku eksternal (*externalizing behaviors*), yang mencakup berbagai bentuk seperti agresi, penyalahgunaan zat, dan perilaku berisiko, hingga bekerja secara berlebihan (*overwork*) sebagai strategi untuk menghindari pengalaman internal yang tidak nyaman (Addis, 2008; Genuchi dkk., 2025).

Perilaku eksternal yang ditunjukkan laki-laki cenderung luput dari kriteria klinis gangguan depresi, sehingga penderitaan mereka sulit terdeteksi secara profesional dan biasanya baru diketahui saat sudah mencapai kondisi kritis (Möller-Leimkühler, 2003). Besarnya angka kematian pada laki-laki juga dipengaruhi oleh pemilihan metode bunuh diri yang lebih fatal. Fenomena ini dikenal sebagai *gender paradox of suicide*, yaitu sebuah kondisi di mana laki-laki memiliki angka kematian akibat bunuh diri yang lebih tinggi meskipun perempuan lebih sering melakukan percobaan bunuh diri (Canetto & Sakinofsky, dalam Starkey & Moore, 2026). Fakta ini memperjelas adanya kesenjangan dalam perilaku mencari bantuan, dimana laki-laki hanya mencakup 17% pengguna layanan kesehatan mental pada kelompok usia 18-44 tahun, jauh di bawah perempuan yang mencakup 28,6%, meskipun keduanya mengalami tekanan psikologis yang sama (Terlizzi & Schiller, 2022).

Di tingkat populasi mahasiswa, kesenjangan dalam perilaku mencari bantuan ini tampak semakin mengkhawatirkan. Berbagai temuan menunjukkan bahwa masa kuliah merupakan periode dengan prevalensi masalah kesehatan mental yang tinggi, yaitu sekitar 30 hingga 40 persen mahasiswa dilaporkan mengalami gejala depresi atau kecemasan yang signifikan selama masa studi mereka (Lipson dkk., 2022). Meski demikian, hanya sebagian kecil yang benar-benar mencari bantuan profesional, dan kesenjangan ini lebih terasa pada mahasiswa laki-laki. Di Inggris, misalnya, sebanyak 69% kasus bunuh diri di universitas melibatkan mahasiswa laki-laki (Sagar-Ouriaghli dkk., 2020). Kondisi serupa ditemukan di Amerika Serikat, di mana mahasiswa laki-laki tetap cenderung lebih jarang mencari bantuan profesional dibandingkan mahasiswa perempuan, walaupun memiliki tingkat keparahan gejala yang sama (Seehuus dkk., 2021).

Situasi yang terjadi di berbagai negara tersebut ternyata juga ditemukan di Indonesia. Berdasarkan data Pusiknas Polri (2023), mayoritas pelaku bunuh diri dari Januari hingga Agustus 2024 adalah laki-laki, yakni mencapai 76,94%. Angka tersebut sejalan dengan analisis Onie dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa jumlah kasus bunuh diri laki-laki di Indonesia mencapai dua kali lipat dibandingkan perempuan. Kondisi ini diperparah oleh tingginya tingkat *underreporting* kasus bunuh diri di Indonesia secara umum. Onie dkk. (2024) menemukan bahwa kasus bunuh diri tidak dilaporkan hingga 859,10%, yang mengindikasikan bahwa skala permasalahan sesungguhnya jauh lebih besar dari yang tercatat secara resmi. Artinya, angka yang selama ini tercatat kemungkinan besar hanyalah sebagian kecil dari kenyataan yang ada di lapangan, termasuk di kalangan mahasiswa. Sebagai contoh, pada Agustus 2023, seorang mahasiswa laki-laki dari Universitas Diponegoro ditemukan meninggal dunia di kawasan lapangan Tembak Kodam IV Diponegoro, Kota Semarang dalam kondisi yang mengindikasikan tindakan (Pusiknas Polri, 2024).

Masa transisi menuju dewasa atau *emerging adulthood* sebagaimana dijelaskan oleh Arnett dkk. (2014), bahwa rentang usia 18-29 tahun merupakan

fase yang rentan secara psikologis. Kerentanan ini muncul karena individu harus menghadapi perubahan identitas, tuntutan akademik dan dinamika relasi sosial yang terjadi secara bersamaan. Namun, di saat yang sama, fase ini justru ditandai dengan kecenderungan mahasiswa untuk enggan mencari bantuan formal, terutama pada laki-laki (Rickwood dkk., 2005). Keenganan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dibentuk oleh hambatan yang bersifat sosiokultural.

Dalam masyarakat yang bersifat kolektivis dan religius, individu dan khususnya laki-laki cenderung memprioritaskan dukungan keluarga dan pendekatan keagamaan dibandingkan layanan psikologis profesional (Syafitri & Rahmah, 2021). Hal ini dipertegas oleh temuan Syafitri dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa nilai-nilai sosial-budaya dan agama memang menjadi penghalang utama dalam mengakses bantuan profesional di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Hambatan-hambatan ini pada akhirnya membentuk cara individu mengevaluasi layanan kesehatan mental atau disebut juga sebagai sikap terhadap mencari bantuan profesional psikologis.

Fischer dan Farina (1995) mendefinisikan sikap terhadap mencari bantuan profesional psikologis (*attitudes toward seeking professional psychological help*) sebagai evaluasi positif maupun negatif terhadap tindakan mengakses layanan kesehatan mental profesional. Sikap ini tidak bersifat tunggal, melainkan mencakup tiga dimensi, yaitu keterbukaan psikologis (*psychological openness*), kecenderungan mencari bantuan (*help-seeking propensity*), dan ketidakpedulian terhadap stigma sosial (*indifference to social stigma*) (Mackenzie dkk., 2004). Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, sikap merupakan prediktor utama terhadap intensi yang menentukan munculnya sebuah perilaku (Ajzen, 1991). Hal tersebut mengisyaratkan bahwa munculnya perilaku *help-seeking* berakar pada penilaian positif maupun negatif individu terhadap layanan kesehatan mental dan hal inilah yang mendasari pentingnya meninjau aspek sikap guna memahami pola pencarian bantuan profesional yang masih cenderung rendah pada mahasiswa laki-laki.

Sikap terhadap pencarian bantuan menjadi faktor kunci yang menentukan apakah seseorang akan benar-benar menggunakan layanan profesional psikologis atau tidak (Nam dkk., 2013). Faktor ini dibentuk oleh banyak hal, mencakup stigma publik dan stigma diri, preferensi mengatasi masalah sendiri, keterbatasan literasi kesehatan mental, pengaruh budaya dan keluarga, serta faktor sosiodemografis (Gulliver dkk., 2010). Di antara semua faktor tersebut, perbedaan jenis kelamin adalah hal yang paling sering ditemukan. Laki-laki tidak hanya lebih jarang menggunakan layanan kesehatan mental, tetapi juga secara aktif menghindarinya dan cenderung menunggu hingga kondisinya benar-benar memburuk sebelum akhirnya mempertimbangkan untuk mencari bantuan (Liddon dkk., 2018). Bahkan setelah mempertimbangkan berbagai faktor sosiodemografis lainnya, jenis kelamin laki-laki tetap menjadi prediktor yang signifikan terhadap sikap yang lebih negatif dalam mencari bantuan psikologis (Picco dkk., 2016). Akan tetapi, status sebagai laki-laki saja tidak cukup untuk menjelaskan keengganan tersebut. Fenomena ini lebih tepat dipahami dengan menelaah nilai-nilai atau aturan sosial tentang cara menjadi laki-laki yang dipelajari dalam masyarakat, atau yang dikenal sebagai ideologi maskulin (Addis & Mahalik, 2003; Üzümlü, 2025).

Ideologi maskulin (*masculinity ideology*) dapat dipahami sebagai cara individu menyerap kepercayaan budaya mengenai aturan dan harapan terhadap peran laki-laki (Levant & Richmond, 2008). Mahalik dkk. (2003) menjelaskan aturan-aturan ini dipelajari melalui lingkungan sosial, seperti keharusan untuk mandiri menyelesaikan masalah sendiri (*self-reliance*), mengontrol emosi (*emotional control*), ketangguhan fisik-mental (*toughness*), keinginan untuk memegang kendali (*dominance*), serta kecenderungan untuk menghindari hal-hal yang dianggap feminin (*anti-femininity*), seperti menunjukkan sisi lemah atau meminta bantuan orang lain. Namun, standar yang kaku ini sering kali menimbulkan tekanan bagi laki-laki karena mereka merasa dituntut untuk memenuhi harapan sosial yang sering kali tidak realistis dan saling bertentangan (Pleck, 1995).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki yang lebih kuat memegang nilai maskulin tradisional cenderung lebih enggan mencari bantuan psikologis, dengan keyakinan bahwa laki-laki harus selalu mandiri dan dilarang menunjukkan emosi menjadi dua penghalang utama yang paling sering ditemukan (Üzümçeker, 2025; Wong dkk., 2017). Di lingkungan kampus, mahasiswa laki-laki sering kali merasa malu untuk mencari bantuan saat mengalami masalah emosional karena takut dianggap lemah (Cole & Ingram, 2020; Sagar-Ouriaghli dkk., 2023). Selain itu mereka cenderung untuk tidak mengakui kesulitan psikologis yang dialami dan berusaha menyelesaikan masalahnya secara mandiri agar tetap terlihat tangguh di mata orang lain (Oliffe & Phillips, 2008). Hasil penelitian di bidang ini secara keseluruhan masih beragam dan belum seragam, yang disebabkan oleh perbedaan alat ukur, definisi operasional, dan karakteristik sampel yang digunakan antar penelitian (Mokhwelepa & Sumbane, 2025), sehingga hubungan antara ideologi maskulin dan sikap mencari bantuan belum dapat digeneralisasi di semua konteks, termasuk di Indonesia.

Rendahnya partisipasi laki-laki dalam penelitian yang menggunakan sampel campuran menjadi salah satu alasan mengapa pemahaman tentang dinamika *help-seeking* pada laki-laki belum sepenuhnya tergambar dengan baik (Mokhwelepa & Sumbane, 2025; Üzümçeker, 2025a). Secara konsisten, jumlah responden laki-laki berada jauh di bawah proporsi perempuan (Liddon dkk., 2018), sehingga mereka dikategorikan sebagai kelompok yang sulit dijangkau atau *hard-to-reach* (Howard dkk., 2017). Contohnya terlihat pada penelitian terkait sikap mencari bantuan profesional psikologis di salah satu Fakultas di Universitas Diponegoro yang mencatat partisipasi laki-laki hanya sebesar 20,7% dibanding perempuan yang mencapai 79,3% (Maulida, 2025). Ketimpangan ini mengakibatkan kesimpulan ilmiah mengenai sikap mencari bantuan masih didominasi perspektif perempuan, sehingga penelitian khusus pada populasi laki-laki sangat diperlukan untuk menghasilkan data yang lebih representatif.

Penelitian mengenai hubungan antara ideologi maskulin dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking*) di Indonesia telah mulai berkembang. Salah satunya studi di Indonesia yang berfokus pada dinamika tersebut adalah penelitian Chandra dan Himawan (2025) pada populasi laki-laki Tionghoa-Indonesia, yang menemukan bahwa ideologi maskulin tradisional memprediksi sikap *help-seeking* sebesar 11,4%. Namun studi tersebut terbatas pada satu subkelompok etnis tertentu dan belum menjangkau populasi mahasiswa secara umum. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih representatif pada populasi mahasiswa laki-laki di Indonesia, salah satunya di Kota Semarang sebagai kota dengan konsentrasi perguruan tinggi yang signifikan, di antaranya Universitas Diponegoro, Universitas Negeri Semarang, dan berbagai perguruan tinggi swasta lainnya. Tekanan akademik, jarak dari keluarga, dan tuntutan sosial yang dihadapi mahasiswa laki-laki di kota pendidikan seperti Semarang menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental sekaligus kelompok yang penting untuk dipahami lebih dalam, khususnya dalam kaitannya dengan kecenderungan mereka untuk mencari atau menghindari bantuan psikologis profesional.

Selain itu, kenyataan di lapangan terkait aksesibilitas layanan juga perlu dipertimbangkan. Meskipun regulasi BPJS Kesehatan telah memfasilitasi layanan kesehatan mental (Permenkes No. 28 Tahun 2023), ketersediaan layanan kesehatan mental tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat pemanfaatannya. Berdasarkan survei dari Into the Light Indonesia (2021) dalam Anindyajati dkk. (2022), tercatat bahwa mayoritas masyarakat Indonesia yaitu 7 dari 10 orang bahkan belum mengetahui bahwa layanan kesehatan mental telah ditanggung oleh skema BPJS Kesehatan. Minimnya literasi akan akses ini, ditambah dengan stigma sosial yang masih melekat, menciptakan hambatan nyata di lapangan. Namun, jika ditelaah lebih dalam, hambatan ini tidak sekadar bersifat administratif atau informatif. Terdapat faktor psikologis yang lebih mendasar, yakni bagaimana nilai-nilai dan norma sosial memengaruhi individu dalam memandang bantuan profesional.

Berangkat dari kompleksitas permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memetakan bagaimana nilai-nilai yang dianut laki-laki memengaruhi keputusan mereka dalam merespons tekanan psikologis. Secara spesifik, penelitian ini akan menguji hubungan antara ideologi maskulin dengan sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa laki-laki.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara ideologi maskulin dengan sikap mencari bantuan profesional psikologis pada mahasiswa laki-laki?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara ideologi maskulin dengan sikap mencari bantuan profesional psikologis pada mahasiswa laki-laki.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi gender di Indonesia, khususnya dengan menghadirkan bukti empiris mengenai peran ideologi maskulin dalam membentuk sikap individu terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur yang ada mengenai hubungan antara konstruk gender dan sikap individu dalam merespons kebutuhan psikologisnya, sekaligus membuka ruang bagi pengkajian lebih

lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk sikap tersebut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa laki-laki mengenai pengaruh norma maskulin terhadap sikap mereka dalam mencari bantuan psikologis. Mahasiswa laki-laki dapat memperoleh pemahaman bahwa sikap negatif terhadap pencarian bantuan tidak selalu merupakan pilihan sadar, melainkan bisa merupakan hasil dari internalisasi norma maskulin yang terbentuk sejak lama, dan dorongan untuk lebih terbuka dalam mengenali kebutuhan psikologis mereka dalam mengakses layanan yang tersedia.

b. Bagi Institusi Kampus

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi institusi kampus dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan mahasiswa laki-laki untuk mengakses layanan kesehatan mental. Institusi kampus dapat memperoleh pemahaman mengenai peran norma maskulin dalam membentuk sikap mahasiswa laki-laki terhadap layanan psikologis, dan landasan informasi untuk mengevaluasi pendekatan layanan konseling yang sudah berjalan agar lebih sensitif terhadap perbedaan kebutuhan berdasarkan gender.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal mengenai dinamika ideologi maskulin dan sikap mencari bantuan pada mahasiswa laki-laki di Indonesia. Peneliti selanjutnya dapat memperoleh gambaran mengenai kekuatan dan arah hubungan antar variabel sebagai dasar perhitungan sampel dan identifikasi variabel-variabel lain yang berpotensi relevan untuk diteliti lebih lanjut berdasarkan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini.