

Survey Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis

Susilawati^{1*} , Endang Rifani², Weni Anggraini³ 

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Indonesia^{1,2}

Universitas Negeri Semarang, Indonesia³

 susilawati@unugha.id

Submitted: 2022-02-02

Revised: 2022-02-15

Accepted: 2022-03-03

Copyright holder:

© Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022)

This article is under:



How to cite:

Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *Mental health of university students has recently become a topic of attention by mental health researchers, in addition to having a significant urgency in daily life, mental health is a determining factor in achieving effective living. This study aims to determine the level of obstacles experienced by students in the process of seeking professional psychological assistance. This study uses a quantitative method obtained through survey techniques with descriptive analysis explore using SPSS assistance, by providing a psychological scale that is distributed via google form, the respondents of this study are college students. The results of the study show that students have a high level of barriers in seeking psychological professional help. Discussions and suggestions are in the script.*

KEYWORDS: *Mental Health, Professional Counselor, Student*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan saat ini, khususnya pada masa pandemi covid-19 yang saat ini sedang terjadi. Masalah kesehatan mental dengan gejala depresi dan kecemasan di Indonesia tercatat pada anak usia 15 tahun ke atas 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (RISKESDAS, 2013). Sementara itu hasil swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei yang, mengungkapkan bahwa dari 4.010 responden yang terdiri dari 29 % responden laki-laki dan 71 % responden perempuan mengungkapkan dari bulan April-Agustus 2020 menunjukkan sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dan masalah psikologis banyak ditemui pada rentang usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun.

Berdasarkan data diatas mahasiswa termasuk dalam golongan rentan usia tersebut. Pada masa pandemi banyak mengalami perubahan dalam pembelajaran yang dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Livana et al (2020) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran merupakan salah satu faktor utama penyebab stress mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Hal yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa selain model belajar yang berubah faktor lain yaitu ekonomi, kesehatan diri, kesehatan keluarga, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial (Fauziyyah, R., Awinda, R, C., & Besral, 2021). Sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa sebanyak 99 responden sebagian besar mengalami kecemasan ringan, sedangkan 38 mahasiswa dan kecemasan sedang lebih lanjut 60 mahasiswa mengalami stress ringan dan 14 mengalami depresi.

Mahasiswa banyak mengalami masa transisi saat ini, hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat mencari bantuan psikologis sebagai upaya untuk membantu mengentaskan masalah. Meskipun berbagai permasalahan tersebut sangat sering dialami oleh para pelajar namun siswa kurang memanfaatkan layanan konseling (Topkaya, 2015). Pencarian bantuan psikologis mencari sumber bantuan yang bersifat formal, semi-

formal, informal, maupun *self-help* (Rickwood & Thomas, 2012). Lebih lanjut bantuan psikologis secara formal adalah bentuk perilaku coping yang bersifat eksplisit terhadap suatu masalah (Mojaverian, Hashimoto, & Kim, 2013).

Namun kondisi dilapangan masih belum banyak mahasiswa yang mencari bantuan psikologi. Salah satu faktor yang menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis secara formal yaitu karena ketidaktahuan mereka mengenai layanan konseling yang baik (Rasyida, A, 2019). Sedangkan faktor lain yaitu karena mahasiswa memiliki keluarga dan teman yang mampu menolong (Rasyida, A, 2019; Setiawan, 2006). Sementara pada penelitian lain mengungkapkan bahwa siswa mengalami ketakutan dalam mencari bantuan psikologis hal tersebut lantaran siswa sendiri takut datang di ruang konseling karena takut dianggap siswa bermasalah (Dewi, Try, W, G., Yasmansyah & Sofia Ari, 2017). Namun hal itu berbeda dengan kondisi layanan konseling di perguruan tinggi, dimana hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi saat ini belum berjalan sesuai dengan yang seharusnya dan belum adanya Unit Khusus yang menangani permasalahan mahasiswa (Kasih, F, 2019). Dalam pengamatan sehari-hari cenderungnya siswa laki-laki juga sangat jarang untuk mengunjungi ruangan bimbingan dan konseling, dan anak laki-laki lebih banyak memendam masalah yang mereka hadapi agar terlihat kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2012) mengungkapkan bahwa di Indonesia, stereotipe mengenai perbedaan gender serta peran sosial masih sangat terlihat tinggi, hal ini menyebabkan adanya perbedaan sikap dalam menjalani aktifitas, memandang suatu harapan dan tujuan antara laki-laki dan perempuan.

Lebih lanjut hal yang menjadi penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologi dipengaruhi oleh faktor individu dan kepercayaan individu terhadap konselor. Hal ini sejalan dengan penelitian Gulliver (2010) mengungkapkan stigma yang sering muncul menjadi hambatan pencarian bantuan psikologi, diantaranya faktor kerahasiaan dan kepercayaan, serta kesulitan dalam mengenali gejala masalah. Dari hasil penelitian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti hambatan mahasiswa Universitas Nahdaltul Ulama Al Ghazali Cilacap dalam mencari bantuan psikologi pada masa pandemic covid-19 saat ini terjadi serta untuk mengetahui apakah perbedaan gender memiliki pengaruh seseorang dalam mencari bantuan psikologis pada masa pandemi covid-19 saat ini.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kombinasi atau yang biasa disebut dengan penelitian *survey*. Menurut Creswell & Clark (Creswell, 2015) Prosedur dalam penelitian ini yaitu meliputi tahap pengambilan data secara kuantitatif menggunakan tipe *survey*. Menurut (Pinsonneault & Kraemer, 1993) bahwa penelitian *survey* dipandang sebagai metode untuk menggambarkan secara kuantitatif aspek-aspek spesifik dari populasi tertentu sehingga pengumpulan datanya dilakukan kepada sekelompok orang yang hasilnya dapat digeneralisasi kembali ke dalam suatu populasi tertentu. Penelitian *survey* sangat cocok digunakan dalam mengungkap apakah mahasiswa memiliki hambatan dalam mencari bantuan psikologis pada masa Pandemi Covid-19.

Instrumen yang digunakan dalam proses penelitian ini yaitu instrument *The Barriers to Seeking Psychological Help Scale* (Topkaya, N Şahin, E., & Meydan B, 2017). Instrumen yang digunakan adalah skala yang diadopsi dari pemilik teori tersebut sehingga harus memiliki prosedur dan pedoman yang digunakan dalam proses adaptasi skala dalam penilaian konseling, adapun alur yang digunakan adalah sebagai berikut, *Forward Translation, Translation Review, Decentering, and Reconciliation of Content, Back Translate, Commitee or Team Review and Further Cultural Adaptation, Pretesting And Revision, Qualitative Review, Quantitative Pretesting Revision dan Team Review and Consensus Forming* (Lenz et al, 2017).

Adapun *survey* yang dilakukan dalam bentuk kuisioner berupa *google form* agar mudah diakses oleh mahasiswa. *Survey* yang dibuat bertujuan untuk mengungkap secara detail tentang hambatan

mencari bantuan psikologi pada masa Pandemi Covid-19. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Deskriptif Statistik Explore* dengan antuan SPSS. Populasi terdiri dari obyek dan juga subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria peneliti yang nantinya akan dipelajari dan dapat ditarik kesimpulan penelitiannya (Sugioyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap dengan jumlah 97 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap melalui *Google* Formulir dan hasil mendapatkan 97 mahasiswa yang mengisi Instrumen yang diberikan, Hasil sebaran instrument akan ditambahkan pada tabel 1.0. Ada 97 responden, berdasarkan dari kategori umur, terdapat tiga pembagian kelompok umur yang diantaranya mahasiswa dengan umur dibawah 28 yang terdiri dari 76 responden. Sedangkan pada kelompok umur selanjutnya terdiri dari rentan umur 28 hingga 38 tahun yang terdiri dari 16 responden, dan sedangkan pada mahasiswa yang usianya diatas 38 terdapat 6 responden. Berdasarkan jenis kelamin jumlah mahasiswa laki-laki terdapat 48 responden dan sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 49 responden, hasil hambatan mencari bantuan psikologis dapat dilihat pada tabel 1.1.

Secara keseluruhan yg memiliki hambatan dalam mencari bantuan psikologi terbagi dari beberapa tingkatan dimana terdapat 19 responden yang berada pada kategori sangat rendah, sedangkan pada kategori rendah terdapat 29 responden, selanjutnya pada kategori sedang terdapat

Tabel 1.0 Analisis Diskriptif

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Umur	<28	76	78.4	78.4	78.4
	28-38	15	15.5	15.5	93.8
	>38	6	6.2	6.2	100.0
	Total	97	100.0	100.0	
		Jenis Kelamin			
	laki-laki	48	49.5	49.5	49.5
	perempuan	49	50.5	50.5	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Tabel 1.1 Hambatan Mencari Bantuan Psikologi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	19	19.6	19.6	19.6
	Rendah	29	29.9	29.9	49.5
	Sedang	29	29.9	29.9	79.4
	Tinggi	16	16.5	16.5	95.9
	Sangat Tinggi	4	4.1	4.1	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Tabel 1.2 Hambatan mencari Bantuan Psikologis dilihat pada aspek Umur dan Jenis Kelamin

Umur * Hambatan Mencari Bantuan Psikologi						
Hambatan Mencari Bantuan Psikologi						
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
>38	1	2	2	1	0	6
28-38	2	7	2	3	1	15
<28	16	20	25	12	3	76
Total	19	29	29	16	4	97
Jeniskelamin * Hambatan Mencari Bantuan Psikologi						
Laki-laki	8	16	14	8	2	48
Perempuan	11	13	15	8	2	49
Total	19	29	29	16	4	97

29 responden dan pada kategori tinggi terdapat 16 responden dan sedangkan pada kategori sangat tinggi terdiri dari 4 responden. Ada 97 responden, berdasarkan kategori umur, pada usia dibawah 28 tahun terdapat 76 responden dimana pada usia dibawah usia 28 tahun terdapat 16 responden yang berada pada tingkatan sangat rendah dalam mencari bantuan psikologi, 20 responden yang tingkat rendah, 25 responden pada tingkat sedang, 16 responden pada tingkat tinggi dan 4 responden sangat tinggi. Sedangkan pada kelompok umur 28-38 tahun terdapat 2 responden yang berada pada tingkatan sangat rendah dalam mencari bantuan psikologi, 7 responden pada tingkat rendah, 2 responden pada tingkat sedang, 3 responden pada tingkat tinggi dan 1 respon pada tingkat sangat tinggi.

Lebih lanjut pada kelompok usia diatas 38 tahun terdapat 1 responden yang berada pada tingkatan sangat rendah dalam mencari bantuan psikologi, 2 responden yang tingkat rendah, 2 responden pada tingkat sedang 1 responden tinggi dan tidak ada responden pada tingkatan sangat tinggi, hasil Hambatan mencari Bantuan Psikologis dilihat pada aspek Umur dan Jenis Kelamin dapat dilihat pada tabel 1.2. Ada 97 responden, berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat 48 responden pada usia terbagi atas 8 responden yang berada pada tingkatan sangat rendah dalam mencari bantuan psikologi, 16 responden yang tingkat rendah, 14 responden pada tingkat sedang 8 responden tinggi dan 2 responden sangat tinggi. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin perempuan, terdiri dari 49 responden terbagi atas 11 responden yang berada pada tingkatan sangat rendah dalam mencari bantuan psikologi, 13 responden yang tingkat rendah, 15 responden pada tingkat sedang 8 responden tinggi dan 2 responden sangat tinggi.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa khususnya di Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali masih tergolong memiliki kesulitan dalam mencari bantuan psikologis. Fenomena ini terjadi dikarenakan beberapa faktor yang melatarbelakangi diantaranya yakni ketakutan akan adanya stigma negatif yang diberikan pada saat proses pencarian bantuan, kemudian kesulitan untuk bersikap terbuka pada oranglain yang belum dikenalnya, sulit untuk mempercayai tenaga profesional psikologis, dan minimnya pengetahuan terkait dengan proses bantuan psikologis. Kondisi yang serupa juga diungkapkan oleh penelitian terdahulu seperti, Rasyida (2019) mengungkapkan bahwa faktor penghambat mahasiswa untuk menemukan bantuan psikologis yakni mahasiswa merasa masalah yang dialami bukan masalah yang serius, mahasiswa memiliki kerabat dekat yang dianggap masih dapat memberikan pertolongan pada saat memiliki permasalahan, dan faktor ketidaktahuan mahasiswa terkait dengan informasi bantuan psikologis. Kesulitan dalam mencari bantuan psikologis telah banyak ditemukan diberbagai negara pada penelitian terdahulu seperti penelitian (Ramdass et al., 2020; Topkaya, 2017; Czyn et al., 2013).

KESIMPULAN

Mengetahui tingkat kesulitan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis merupakan tujuan dari dilakukannya penelitian ini, ditemukan hasil bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam mencari bantuan psikologis adapun faktor yang melatarbelakanginya berdasarkan pada indikator dalam instrumen yang digunakan pada penelitian ini yakni mahasiswa memiliki keterbatasan informasi dalam pencarian proses bantuan, keraguan untuk memiliki kepercayaan pada tenaga profesional, merasa permasalahan yang dihadapi masih ringan dan tidak memerlukan bantuan profesional, dan memiliki kerabat yang dapat membantu ketika mengalami permasalahan. Keterbatasan pada penelitian ini yakni jumlah responden yang masih sangat sedikit, hal ini karena difokuskan pada satu perguruan tinggi, sehingga saran untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dari penelitian dan melibatkan variabel lain untuk dapat dikorelasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, John W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)

- Czyz, E., Adam, M., Horwitz, B., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. (2013). Self-reported Barriers to Professional Help Seeking Among College Students at Elevated Risk for Suicide. *Journal of American College Health*, 61(7), 398-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.820731>
- Dewi, Try, W.G., Yusmansyah, Y., & Sofia, A (2017) Faktor Kurangnya Minat Siswa Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* Vol. 5 No. 2. [Google Scholar](#)
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- 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>
- Kasih, Fitria (2019) Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dalam Menjawab Tantangan Era Revolusi Industri 4.0. *Konvensi Nasional XXI Asosisasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*. [Google Scholar](#)
- Lenz, A. S., Soler, I. G., Dell'Aquilla, J., & Uribe, P. M. (2017). Translation and cross-cultural adaptation of assessments for use in counseling research. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 50 (4), 224–231. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1320947>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the US. *Frontiers in psychology*, 3, 615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00615>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Infografik 5 Bulan Pandemi COVID-19 di Indonesia [Internet]. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. 2020 [Diakses November 2021]. Available from: <http://pdsjki.org/home>
- Pinsonneault, A., & Kraemer, K. (1993). *Survey Research Methodology in Management Information Systems: An Assessment*. *Journal of Management Information Systems*, 10(2), 75–105. <https://doi.org/10.1080/07421222.1993.11518001>
- Ramdass, M., Birbal, R., Alleyne, G. J., & Harripaul, C. (2020). Students' Attitudes Towards Psychological Help-Seeking. *Journal of Education and Development*, 4 (3). <https://doi.org/10.20849/jed.v4i3.818>
- 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/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rickwood, Debra & Thomas, Kerry (2012) Conceptual Measurement Fremework for Help-seeking for Mental Health Problems. *Psychology Research and Behavior Management* (5) 173–183 DOI: [10.2147/PRBM.S38707](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>
- 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>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Topkaya, N. (2015). Factors influencing psychological help seeking in adults: A qualitative study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 21–31. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.1.2094>

Topkaya, N., Salin, E., & Meydan, B. (2017). The development, validity and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62. <https://doi.org/10.5430/ijhe.6n1p48>