

HUBUNGAN ANTARA DISTRES PSIKOLOGIS DAN KEMANDIRIAN DENGAN SIKAP TERHADAP PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Fitria Khoirun Nisa dan Diany Ufieta Syafitri*
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Jl. Kaligawe Raya KM 04, Kota Semarang
E-mail: dianysyafitri@unissula.ac.id

ABSTRAK

Tingginya angka penderita gangguan jiwa di Indonesia tidak diimbangi dengan tingginya sikap terhadap bantuan psikologis, terutama pada mahasiswa. Hasil penelitian dan studi terdahulu menunjukkan bahwa kemandirian dan tingkat distres psikologis berpengaruh terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional. Subjek penelitian ini adalah 365 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Sikap terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis, skala distres psikologis menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), dan skala kemandirian. Analisis regresi berganda yang mengukur tiga varians menunjukkan bahwa distres psikologis dan kemandirian mampu berkontribusi secara signifikan terhadap sikap pencarian bantuan profesional psikologis. Korelasi parsial pertama antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menunjukkan hubungan yang positif antara keduanya. Dengan kata lain, semakin tinggi distres psikologis mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang dimiliki. Korelasi parsial kedua antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara keduanya. Semakin tinggi kemandirian mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang dimiliki. Dengan demikian, hasil analisis regresi ganda yang dilakukan pada subskala DASS menunjukkan bahwa depresi dan stres tidak memprediksi sikap pencarian bantuan psikologis secara signifikan.

Kata kunci: distres psikologis; kemandirian mahasiswa; sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis

RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND AUTONOMY WITH ATTITUDE TOWARDS SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP AMONG STUDENTS OF UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

ABSTRACT

The high number of people with mental disorders in Indonesia is not matched by the high attitudes toward seeking professional psychological help, especially for college students. The results of previous research and studies show that independence and the level of psychological distress affect the attitudes toward seeking professional psychological help. The subjects of this study were 365 college students who were determined by cluster random sampling technique. The measuring instrument used is the Attitude Scale towards Seeking Psychological Professional Help, a psychological distress scale using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), and an independence scale. Multiple regression analysis which measured three varianses showed that psychological distress and independence can contribute significantly to the attitude of seeking psychological professional help. Partial correlation between psychological distress and attitudes toward seeking professional psychological help indicates a positive relationship between the two. In other words, the higher the psychological distress of the students of the Sultan Agung Islamic University in Semarang, the higher the attitudes toward seeking professional psychological help will be. Partial correlation between independence and attitudes toward seeking professional psychological help showed no relationship between the two. The higher the independence of students at the Islamic University of Sultan Agung Semarang, the higher the attitudes toward seeking professional psychological help they have. Thus, the results of multiple regression analysis performed on the DASS subscale indicate that depression and stress do not significantly predict psychological help seeking attitudes.

Keywords: *psychological distress; autonomy; attitudes toward seeking professional psychological help*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa semakin meningkat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terdapat peningkatan prevalensi gangguan jiwa berat dari 1.7% menjadi 6.7% pada tahun 2018. Selain itu, prevalensi gangguan mental emosional juga mencapai 9.8%, dan diketahui prevalensi depresi Indonesia pun mencapai 6.1% (Research and Development Organization of Indonesian Ministry of Health, 2018). Terlebih pada tahun 2020, dunia diguncangkan dengan wabah virus COVID-19 yang tentunya mempengaruhi kesehatan mental individu. Berdasarkan data dari swaperiksa web Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDKSJI) masalah psikologis diderita oleh 69% dari 2,364 responden per tanggal 14 Mei 2020, yang mencakup depresi, trauma psikologis, ataupun kecemasan (Pertiwi, 2020).

Meningkatnya permasalahan kesehatan mental di Indonesia seharusnya diimbangi dengan perilaku pencarian bantuan psikologis. Meskipun begitu Riskesdas menunjukkan bahwa dari seluruh penderita depresi yang ada, hanya 9% yang mendapatkan bantuan profesional kesehatan, sedangkan pada penderita skizofrenia hanya sekitar 50% (Research and Development Organization of Indonesian Ministry of Health, 2018). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa pada mahasiswa, tingkat kesediaan untuk mencari bantuan psikologis profesional di luar universitas umumnya masih tergolong rendah (Setiawan, 2006). Tidak hanya itu, onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental terjadi pada kisaran usia remaja akhir hingga awal usia 20-an, serta sebagian besar hasil penelitian juga menyebutkan bahwa diperkirakan setengah dari semua gangguan mental seumur hidup dimulai pada pertengahan remaja dan tiga perempat pada pertengahan usia 20-an (Kessler et al., 2007). Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa awal berada di perguruan tinggi menjadikan mahasiswa untuk lebih fokus mengelola mental karena diharuskan berurusan dengan tekanan akademik, diri sendiri, serta tanggungjawab keluarga (Pedrelli et al., 2015).

Mahasiswa merupakan individu yang dapat mengalami berbagai peristiwa ketika mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya (Rickwood & Thomas, 2012). Menurut Monks et al. (2006) usia 18-21 tahun masuk pada masa remaja akhir sedangkan menurut Santrock, (2002) batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah rentan usia 12-21 tahun. Masa ini merupakan masa dimana individu mulai membentuk kemandirian pribadi dan ekonomi, masa dimana individu siap berperan dan bertanggungjawab serta menerima kedudukan di masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2019).

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih memilih untuk menyelesaikan masalah secara mandiri dimana hal tersebut menunjukkan kecenderungan kemandirian pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Syafitri (2021) dengan hasil analisis deskriptif menunjukkan 38,1% responden yang berasal dari mahasiswa berusaha menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi. Arnett (2000) menyatakan bahwa kemandirian merupakan salah satu ciri utama perkembangan dewasa awal yang ingin memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Kemauan untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa mencari bantuan orang lain dianggap sebagai penghambat dalam pencarian bantuan psikologis formal pada remaja dan dewasa awal (Rickwood et al., 2005; Wilson et al., 2011).

Kemandirian merupakan bentuk regulasi perilaku oleh diri sendiri, atau dengan pengertian lain individu dapat menentukan tindakan atas keinginan dari dalam diri sendiri. Individu perlu memberanikan diri mengambil keputusan dan merasakan pengalaman positif atas keputusannya, dengan demikian kemandirian dapat meningkat dan menurun seiring pengalaman yang dilalui (Fikry & Rizal, 2018). Mahasiswa dengan suatu kemandirian tinggi akan cenderung mampu untuk menunjukkan kemampuan diri dalam pengambilan keputusan yang tinggi, menjalankan tugas-tugasnya, menjalankan keputusan, mampu mengatasi masalah, memiliki rasa percaya diri, memiliki kontrol diri tinggi, mempunyai inisiatif, memiliki sifat eksploratif, serta mengarahkan tingkah laku pada kesempurnaan (Asiyah, 2013). Berdasarkan gambaran ini, maka mahasiswa yang memiliki kemandirian tinggi akan cenderung memiliki sikap yang negatif terhadap bantuan psikologis profesional.

Di sisi lain, penelitian terkait sikap terhadap bantuan psikologis menunjukkan bahwa persepsi seberapa besar masalah yang dialami atau dapat disebut sebagai distres psikologis juga menjadi prediktor yang signifikan. Hasil penelitian pada mahasiswa Latin Amerika menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat distres psikologis maka akan memprediksi intensi yang lebih besar terhadap pencarian konseling (Cepeda-Benito & Short, 1998). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Cheng et al. (2018) pada mahasiswa Asia Amerika yang menunjukkan bahwa selain literasi kesehatan mental, pengalaman menggunakan layanan psikologis dan distres psikologis juga menjadi prediktor signifikan.

Distres psikologis merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang dihadapkan dengan situasi internal maupun situasi eksternal. Keadaan tersebut dapat dialami jika seseorang berada pada tuntutan yang luar biasa atau pada kondisi dengan ancaman dalam sisi integritas serta kesejahteraan yang tinggi (Muzni & Wicaksono, 2015). Gejala atau bentuk dari distres psikologis antara lain depresi, stres, dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah masyarakat. Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang (Lubis, 2016). Menurut Marpaung (2016), stres merupakan suatu tekanan yang kurang menyenangkan bagi individu dikarenakan adanya kesenjangan antara kenyataan dan harapan yang memaksa individu untuk mampu beradaptasi sesuai dengan kondisi yang dialami. Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayal (Lubis, 2016). Menurut Annisa dan Ifdil (2016) kecemasan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang bisa ditandai dengan munculnya firasat serta somatik ketegangan, seperti berkeringat, jantung berdetak kencang, serta kesulitan dalam bernafas.

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara awal yang telah peneliti sampaikan diatas, maka dapat diajukan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kemandirian dan distres psikologis memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yang merupakan perspektif atau pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). Terdapat empat komponen aspek sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yaitu (a) persepsi pengakuan kebutuhan akan bantuan psikologis profesional, (b) toleransi terhadap stigma yang berhubungan dengan pencarian bantuan psikologis, (c) keterbukaan seseorang terkait permasalahan yang dialami, (d) kepercayaan terhadap kemampuan layanan psikologi profesional untuk memberikan bantuan. Mencari bantuan adalah salah satu bentuk strategi *coping* atau strategi dalam menghadapi masalah (Manderson et al., 2008). Bantuan psikologis bisa didapatkan dari psikiater, psikolog, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, ataupun perawatan dirumah sakit jiwa. Seseorang dikatakan memiliki sikap terhadap pencarian bantuan yang positif jika memiliki keterbukaan interpersonal dalam pengungkapan informasi diri dengan orang lain, serta memiliki kepercayaan terhadap pihak pemberi bantuan (Fischer & Turner, 1970).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yaitu semakin tinggi distres psikologis maka akan semakin tinggi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis
3. Ada hubungan negatif antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yaitu semakin tinggi kemandirian maka akan semakin rendah sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

METODE

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berasal dari angkatan 2019 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 365 orang. Angkatan 2019 dipilih karena merupakan angkatan yang telah menjalani hampir dua semester masa perkuliahan secara tatap muka yang selanjutnya dilaksanakan secara *online* dalam masa awal pandemi hingga penelitian ini dilakukan pada Januari 2021. Metode *sampling* yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling* dengan melakukan pengundian fakultas yang akan digunakan sebagai subjek penelitian. Dari sebelas fakultas yang ada, diperoleh lima fakultas yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, serta Fakultas Teknik Industri.

Instrumen Penelitian

Skala Sikap terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menggunakan skala yang dikembangkan oleh Fischer dan Turner (1970), yaitu *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale* (ATSPPHS). Aspek yang digunakan yaitu keterbukaan interpersonal terkait kesediaan untuk pergi ke layanan profesional psikologis, serta kepercayaan terkait kemampuan layanan profesional psikologis dalam memberikan bantuan. Penelitian ini

menggunakan skala ATSPPH yang sebelumnya telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Syafitri & Kusumaningsih (2021) yang berisi 7 item pernyataan, dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .72. Item tersebut disajikan dengan jenis item *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini memiliki lima alternatif jawaban dengan skor yang berbeda, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian item *favorable* yaitu 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), 4 untuk jawaban setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban netral (N), 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), serta 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Skala Distres Psikologis

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan skala yang mengukur depresi, kecemasan, dan stres dalam satu instrumen dimana satu dengan yang lain saling berkorelasi (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS terdiri dari atas 42 item yang telah diadaptasi oleh Damanik (2006) ke dalam bahasa Indonesia dengan reliabilitas $\alpha = .9483$. Adapun subskala depresi terdiri dari 14 item ($\alpha = .9053$), subskala kecemasan dengan 14 item namun terdapat 1 item yang ditemukan tidak valid ($\alpha = .8517$), serta subskala stres dengan 14 item ($\alpha = .8806$). Skala distres psikologis (DASS) terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu sering sekali, lumayan sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jawaban akan diberikan skor 4 untuk jawaban sering sekali, 3 untuk jawaban lumayan sering, 2 untuk jawaban kadang-kadang, dan 1 untuk jawaban tidak pernah.

Skala Kemandirian

Skala kemandirian berguna untuk mengukur kemandirian yang dimiliki individu. Skala kemandirian disusun berdasarkan teori dari Steinberg (2013) yang mengukur dimensi *behaviour autonomy* serta *value autonomy*. Skala kemandirian terdiri dari 22 item dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .838. Skala kemandirian terdiri atas lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Jawaban item *favorable* memiliki skor 5 untuk jawaban sangat setuju, 4 untuk jawaban setuju, 3 untuk jawaban netral, 2 untuk jawaban tidak setuju, dan 1 untuk jawaban sangat tidak setuju. Sementara itu, jawaban item *unfavorable* memiliki skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju, 4 untuk jawaban tidak setuju, 3 untuk jawaban netral, 2 untuk jawaban setuju, dan 1 untuk jawaban sangat setuju.

Tabel 1. Demografi subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Angkatan 2019	365	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	211	57.8%
Laki-laki	154	42.2%
Asal Fakultas		
Fakultas Ilmu Keperawatan	89	24.4%
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	56	15.3%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	48	13.2%
Fakultas Teknik	102	27.9%
Fakultas Teknik Industri	70	19.2%

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan pemilihan tempat penelitian, pengambilan data subjek penelitian, tahap penyusunan alat ukur yaitu skala psikologi, tahap uji coba alat ukur, tahap penelitian, tahap analisis data dan tahap penyusunan laporan penelitian. Proses pengambilan data dilakukan secara daring melalui penyebaran Google Forms, yang sebelumnya subjek telah membaca dan mengisi prosedur kesediaan partisipan pada awal badan Google Forms.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda dua prediktor yang berguna untuk mengetahui hubungan antara dua prediktor variabel independen (X1 dan X2) dengan variabel dependen (Y). Tujuannya adalah untuk memprediksi keadaan variabel tergantung jika dihadapkan dengan dua ataupun lebih variabel independen sebagai faktor prediktor (Sugiyono, 2020). Adapun uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linieritas, serta uji multikolinieritas. Sebagai upaya

memperkaya hasil penelitian, akan dilakukan analisis tambahan menggunakan *one-way* ANOVA untuk melihat perbedaan hasil penelitian jika ditinjau dari jenis kelamin.

Dalam penelitian ini, analisis regresi ganda dilakukan pada dua rangkaian variabel bebas yang berbeda yaitu: 1) distres (skor total DASS) dan kemandirian, serta; 2) cemas, depresi, stres (penguraian dari skor subskala DASS), dan kemandirian. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui secara lebih mendetail bagaimana peran masing-masing gangguan psikologis terhadap sikap terhadap bantuan profesional psikologis. Di samping itu, dilakukan juga analisis korelasi parsial untuk mengetahui bagaimana hubungan antar masing-masing variabel bebas dengan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Deskripsi data

Variabel	Skor Min.	Skor Maks.	M	SD
Kemandirian	63	102	80.47	7.594
Sikap terhadap Bantuan Psikologis	11	34	23.15	3.240
Distres Psikologis	1	109	33.64	17.711
Depresi	0	41	9.24	6.619
Kecemasan	0	28	9.88	5.754
Stres	0	41	14.51	7.141

Tabel 3. Matriks korelasi

Variabel	1	2	3	4	5	6
Kemandirian	-	.147**	-.443**	-.306**	-.301**	-.386**
Sikap terhadap Bantuan Psikologis	.147**	-	.018	.130*	.114*	.095
Depresi	-.443**	.018	-	.717**	.726**	.899**
Kecemasan	-.306**	.130*	.717**	-	.761**	.899**
Stres	-.301**	.114*	.726**	.761**	-	.922**
Total distres	-.386**	.095	.899**	.899**	.922**	-

Analisis Regresi Ganda 1

Pada analisis ini, variabel dependen adalah sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, sementara variabel bebasnya distres psikologis (skor total DASS) dan kemandirian. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis ($R = .220$; $F = 9.224$; $p < .01$). Kemandirian ($B = .092$; $t = 3.875$; $p < .01$) merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan distres psikologis ($B = .033$; $t = 206$; $p < .001$). Sumbangan efektif kedua prediktor adalah 4.84%. Hal ini berarti hipotesis pertama diterima. Hasil uji hipotesis kedua dengan korelasi parsial menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis ($rxly = .166$; $p < .01$) yang artinya hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji hipotesis ketiga dengan korelasi parsial menunjukkan hubungan negatif antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis ($rxly = .200$; $p < .01$) yang artinya hipotesis ditolak karena semakin tinggi kemandirian, semakin tinggi pula antara sikap terhadap pencarian bantuan psikologis mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Analisis Regresi Ganda 2

Pada analisis ini, variabel dependen adalah sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, sementara variabel bebasnya cemas, depresi dan stres, serta kemandirian. Dari hasil regresi ganda yang dilakukan, didapatkan hasil $R = .248$, $F = 5.906$ dengan $p < .01$ yang artinya model dapat diterima. Lebih lanjut, ditemukan bahwa hanya dua variabel yang secara signifikan memprediksi sikap terhadap bantuan profesional psikologis, yaitu kemandirian ($B = .080$; $t = 3.279$; $p < .01$) dan kecemasan ($B = .101$; $t = 2.123$; $p < .05$), sementara stres ($B = .051$; $t = 1.316$; $p > .05$) dan depresi ($B = -.054$; $t = -1.298$; $p > .05$) tidak. Variabel depresi berkontribusi secara negatif namun tidak signifikan terhadap variabel

sikap mencari bantuan profesional psikologis, sementara variabel stres berkontribusi secara positif namun tidak signifikan terhadap variabel sikap mencari bantuan profesional psikologis.

Selanjutnya dilakukan kategorisasi skor untuk masing-masing variabel dengan rumus kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. Norma kategorisasi skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket.: μ = mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

Tabel 5. Kategorisasi skor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	15	4.1%
Tinggi	138	37.8%
Sedang	189	51.8%
Rendah	19	5.2%
Sangat Rendah	4	1.1%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi terbanyak kategori sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis adalah kategori sedang. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 15 responden (4.1%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sangat tinggi, 138 responden (37.8%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong tinggi, 189 responden (51.8%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sedang, 19 responden (5.2%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong rendah, dan 4 responden (1.1%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sangat rendah.

Tabel 6. Kategorisasi skor distres psikologis

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	0	0%
Rendah	3	0.8%
Sangat Rendah	362	99.2%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi kategori distres psikologis terbanyak adalah kategori sangat rendah. Hasil analisis deskriptif tidak adanya responden yang menunjukkan distres psikologis pada kategorisasi sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Di sisi lain, terdapat 3 responden (0.8%) yang memiliki distres psikologis rendah, serta 362 responden (99.2%) dengan distres psikologis sangat rendah.

Tabel 7. Kategorisasi skor kemandirian

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	53	14.5%
Tinggi	253	69.3%
Sedang	59	14.5%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi kategori kemandirian terbanyak adalah kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 53 responden (14.5%) menunjukkan kemandirian sangat tinggi, 253 responden (69.3%) menunjukkan kemandirian tinggi, 59 responden (14.5%) menunjukkan kemandirian sedang, serta tidak ada responden yang menunjukkan kemandirian pada kategori rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang berada dalam kategori sedang. Hasil tersebut didapatkan dari *mean* empirik sebesar 23.15 dan persentase mahasiswa dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memperoleh 51.8%. Variabel distres psikologis ini terletak pada kategori sangat rendah karena *mean* empirik menunjukkan 33.64 dengan persentase 99.2%. Sementara itu, variabel kemandirian berada pada kategori tinggi karena *mean* empirik menunjukkan 80.47 dengan persentase 69.3%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki intensi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang sedang, tingkat distres psikologis yang sangat rendah, serta kemandirian yang tinggi.

Hasil penelitian menggunakan analisis regresi ganda 1 memperkuat temuan Obasi dan Leong (2009) yang menyebutkan bahwa salah satu prediktor signifikan dari sikap pencarian bantuan profesional psikologis adalah prediktor distres psikologis. Distres psikologis merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dapat disebabkan dari faktor eksternal maupun internal individu (Muzni & Wicaksono, 2015), jika kondisi tersebut tidak memperoleh suatu perbaikan, maka akan memengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya (Saputra, 2019). Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Thompson et al. (2004) yang menyatakan bahwa kemandirian merupakan salah satu prediktor yang dapat memengaruhi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Seseorang dikatakan memiliki kemandirian ketika mampu memutuskan dan mengerjakan suatu hal tanpa bantuan dari orang lain (Sa'diyah, 2017).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rickwood dan Braithwaite (1994) dengan sampel remaja Australia. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dan kemauan dalam menyelesaikan masalah sendiri menjadi prediktor yang signifikan ketika berfokus pada pertimbangan tekanan emosional.

Prediktor yang terbukti signifikan dari konsultasi profesional adalah tingkat tekanan psikologis, serta gejala psikologis dan jenis kelamin terbukti menjadi prediktor yang lebih relevan dari ukuran perilaku pencarian bantuan profesional psikologis. Hasil penelitian pada mahasiswa Asia-Amerika dan Kulit Putih Amerika (*White Americans*) juga menunjukkan bahwa tingkat keparahan distres psikologis menjadi salah satu prediktor pencarian bantuan psikologis formal (Kim & Zane, 2016).

Dalam penelitian ini, hipotesis ketiga tidak terbukti, di mana kemandirian justru memiliki korelasi positif yang signifikan dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Hal ini berbeda dengan temuan dari penelitian sebelumnya di Australia yang menunjukkan bahwa kemandirian pada remaja dan dewasa awal menjadi penghambat bagi sikap terhadap pencarian bantuan psikologis (Wilson et al., 2011). Hal ini mungkin terjadi karena adanya faktor perbedaan budaya. Arnett et al. (2001) menyatakan bahwa terdapat 2 faktor dari kemandirian, yaitu faktor budaya dan faktor perkembangan. Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat kemandirian seseorang, dimana faktor budaya dalam penelitian ini tidak diteliti lebih lanjut sehingga diperkirakan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak diterimanya hipotesis peneliti. Salah satu hal yang dapat menjelaskan perbedaan hasil ini dari segi budaya adalah adanya perbedaan *self-construal*, yaitu bagaimana diri seseorang berhubungan dengan orang lain, di mana pada masyarakat di budaya Asia cenderung memiliki *self-construal* yang interdependen yaitu berorientasi pada kelompok (Markus & Kitayama, 1991). Adanya interdependensi ini mungkin membuat kemandirian pada mahasiswa dalam penelitian ini tetap memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan psikologis profesional karena orientasinya terhadap kelompok atau orang lain dalam menyelesaikan masalah. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian di Jerman yang menunjukkan bahwa *interdependent self-construal* berhubungan negatif dengan kesadaran diri dan kapasitas mengatasi situasi baru, sedangkan *self-construal* berhubungan positif dengan sensitivitas terhadap orang lain (Maas et al., 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya kemandirian pada subjek tidak mengarah pada penurunan sikap mencari bantuan karena adanya sensitivitas terhadap orang lain dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi situasi yang baru. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tidak seperti hasil penelitian di luar Indonesia, kemandirian tidak menjadi penghambat dalam pencarian bantuan psikologis profesional pada subjek dewasa awal.

Pada hasil analisis regresi ganda 2 yang berdasar pada skor subskala DASS, terlihat bahwa depresi dan stres tidak menjadi prediktor signifikan bagi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Nilai B pada depresi bahkan memiliki nilai negatif, yang menunjukkan bahwa semakin depresi seseorang, maka semakin rendah sikapnya terhadap bantuan profesional psikologis. Meski demikian, hal ini ternyata juga ditemukan oleh penelitian lain, di mana orang dengan depresi memiliki sikap yang cenderung negatif terhadap bantuan profesional psikologis. Penelitian yang telah dilakukan Eisenberg et al. (2007) melalui *Healthy Minds Study* menemukan bahwa kurang dari setengah mahasiswa yang telah didiagnosis positif dengan depresi berat atau gangguan kecemasan telah menerima layanan kesehatan mental pada tahun sebelumnya. Selain itu, mereka juga mengalami hambatan seperti kurangnya layanan bantuan, ketidaktahuan lokasi layanan bantuan, serta adanya skeptisisme terhadap efektivitas dari pengobatan. Selain itu, Eisenberg et al. (2009) juga menemukan bahwa penggunaan layanan psikologi sangat jarang dilakukan pada kalangan mahasiswa dengan latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah, serta adanya stigma terhadap mahasiswa mengenai penyakit mental yang dikaitkan dengan perilaku mencari bantuan yang lebih rendah. Di Indonesia sendiri hanya 9% penderita depresi yang memperoleh bantuan profesional, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Galbraith et al. (2014) pada mahasiswa keperawatan menemukan bahwa mereka lebih nyaman untuk menceritakan mengenai kondisi stres mereka kepada teman atau keluarganya, daripada pergi untuk mencari lembaga profesional. Selain itu, pilihan yang paling banyak dilakukan subjek adalah mencari dukungan sosial daripada memilih untuk mencari saran dari lembaga formal, serta faktor yang paling memengaruhi adalah kerahasiaan (kerahasiaan).

Analisis data lanjutan menggunakan *one-way ANOVA* menunjukkan bahwa ketika ditinjau dari jenis kelamin, terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap terhadap bantuan psikologis, di mana perempuan ($M = 23.64$) memiliki rerata yang lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 22.49$) dengan nilai F sebesar 11.597 ($p < .01$). Hal serupa juga ditemukan oleh Syafitri & Kusumaningsih (2021), di mana subjek laki-laki memiliki sikap terhadap bantuan psikologis yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Pada tingkat distres psikologis, ditemukan bahwa perempuan ($M = 36.50$) memiliki distres psikologis yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki ($M = 29.72$) dengan nilai F sebesar 13.500 ($p < .01$). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya di Spanyol bahwa perempuan secara umum memiliki tingkat distres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Matud et al., 2015). Di sisi lain, ditemukan bahwa kemandirian pada laki-laki ($M = 81.72$) secara signifikan lebih tinggi daripada perempuan ($M = 79.52$). Hal ini mungkin terjadi karena kemandirian (otonomi) berhubungan dengan maskulinitas pada laki-laki (Newman et al., 2009). Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini yaitu pada wawancara awal, peneliti melakukan wawancara via *online* atau dengan media sosial WhatsApp, sehingga dimungkinkan subjek kurang adanya keterbukaan dalam memberikan informasi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa distres psikologis dan kemandirian dapat digunakan untuk memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif, artinya distres psikologis dapat memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yaitu semakin tinggi distres psikologis maka semakin tinggi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Selanjutnya, tidak ada hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kemandirian maka semakin tinggi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Saran

1. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa diharapkan untuk dapat memandang bantuan profesional psikologis secara positif, sehingga ketika dihadapkan dengan distres psikologis yang tinggi, mahasiswa tidak segan untuk merujuk kepada profesional psikologis. Hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan distres psikologis sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, mahasiswa dapat mempertahankan serta meningkatkan kemandirian diri dalam proses perkembangan, agar kepercayaan diri dapat terjaga ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

2. Bagi pengelola kesehatan mental di universitas

Pengelola kesehatan mental di universitas disarankan untuk dapat lebih memaksimalkan pengelolaan rujukan pusat bantuan profesional psikologis di tingkat universitas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, maka disarankan untuk menganalisis atau menambah variabel-variabel lainnya yang dapat memengaruhi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis serta faktor-faktor dari variabel tersebut yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya faktor akulturasi, stigma, ataupun kemampuan pengungkapan diri. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan subjek dengan karakteristik yang berbeda dan bervariasi, misalnya subjek yang berada dalam komunitas dengan gangguan distres psikologis yang tinggi, yaitu pada orang yang mengalami depresi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bapak ibu tercinta beserta keluarga besar penulis. Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2019 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian penulis. Teman-temanku, Nabilla Yudi Agista, Silfiya Rahma, Untung Prasetyo, Dian Naeli Sa'adah, serta Siti Lina Indriyah yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan penelitian ini.

UNISSULA, Almamater Tercinta.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Ramos, K. D., & Jensen, L. A. (2001). Ideological views in emerging adulthood: balancing autonomy and community. *Journal of Adult Development*, 8(2), 69–79. <https://doi.org/10.1023/A:1026460917338>
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan dasar Republik Indonesia 2018*.
- Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.58>
- 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/10.1002/jcad.12178>
- Damanik, E. D. (2006). *Damanik indonesian translation - reliability* (pp. 1–9).
- Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, E. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. *Med Care*, 66, 522–541.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Med Care*, 45, 594–601.
- Fikry, Z., & Rizal, G. L. (2018). Hubungan otonomi dalam pengambilan keputusan karir terhadap kebimbangan karir pada mahasiswa strata-1 di Kota Padang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 213. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102217>
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt.1), 79–90. <https://doi.org/10.1037/h0029636>

- Galbraith, N. D., Brown, K., & Clifton, E. (2014). A survey of student nurses' attitudes toward help seeking for stress. *Nursing Forum*, 49(3), 171–181.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., & Lee, S. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e32816ebc8c>
- Kim, J. E., & Zane, N. (2016). Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: application of the health belief model. *Cultural*, 22(3), 311–321. <https://doi.org/10.1037/cdp0000056.Help-Seeking>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lubis, D. N. L. (2016). *Depresi; Tinjauan Psikologis* (1st ed.). Kencana.
- Maas, J., van Assen, M. A. L. M., van Balkom, A. J. L. M., Rutten, E. A. P., & Bekker, M. H. J. (2019). Autonomy–connectedness, self-construal, and acculturation: associations with mental health in a multicultural society. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(1), 80–99. <https://doi.org/10.1177/0022022118808924>
- Manderson, L., Warren, N., & Markovic, M. (2008). Circuit breaking: pathways of treatment seeking for women with endometriosis in Australia. *Qualitative Health Research*, 18(4), 522–534. <https://doi.org/10.1177/1049732308315432>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.98.2.224>
- Marpaung, J. (2016). Counseling approach behavior rational emotive therapy in reducing stress. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2015). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), 560–568. <https://doi.org/10.1177/0020764014564801>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress* (2nd ed.).
- Monks, F. J., A.M.P., Knoers, & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Muzni, A. I., & Wicaksono, A. S. (2016). Pola Komunikasi Konstruktif Mahasiswa Dalam Menghadapi Tekanan Psikologis Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 3(1), 107–123. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.116> 107–123.
- Newman, J. L., Fuqua, D. R., Gray, E. A., & Choi, N. (2009). Sociotropy, autonomy, and masculinity/femininity: implications for vulnerability to depression. *Psychological Reports*, 104(2), 549–557. <https://doi.org/10.2466/pr0.104.2.549-557>
- Obasi, E. M., & Leong, F. T. L. (2009). Psychological distress, acculturation, and mental health-seeking attitudes among people of African descent in the United States: a preliminary investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 227–238. <https://doi.org/10.1037/a0014865>
- Pedrelli, P. (2014). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pertiwi, S. W. P. (2020, July 28). *Covid-19 membuat 69% Peserta Swaperiksa Alami Masalah Psikologis*. *Mediaindonesia.com*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/332293/covid-19-membuat-69-peserta-swaperiksa-alami-masalah-psikologis>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3, 35–40.
- Research and Development Organization of Indonesian Ministry of Health. (2018). *Basic health research 2018*. Indonesian Ministry of Health.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1–34.
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Sosial Science & Medicine*, 4(39), 563–572.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *Kordinat*, 16(1), 31–46.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: perkembangan remaja* (6th ed.). Erlangga.

- Saputra, D. (2019). Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-injurious behavior) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40.
- 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 & Counselling*, 34 (3).
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Syafitri, D. U. (2021). Perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).
- Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 84. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151>
- Thompson, A., Hunt, C., & Issakidis, C. (2004). Why wait? Reasons for delay and prompts to seek help for mental health problems in an Australian clinical sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 810–817.
- Wilson, C. J., Rickwood, D. J., Bushnell, J. A., Caputi, P., & Thomas, S. J. (2011). The effects of need for autonomy and preference for seeking help from informal sources on emerging adults' intentions to access mental health services for common mental disorders and suicidal thoughts. *Advances in Mental Health*, 10(1), 29–38. <https://doi.org/10.5172/jamh.2011.10.1.29>