

Studi Kepustakaan : Peran Konselor dalam Meningkatkan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis

Arina Indasah*, Jati Setiya Ningrum

Universitas Negeri Semarang , Indonesia

*arinaindasah86@students.unnes.ac.id

Abstract. *Psychological help seeking is an important thing to do when someone has problems with their mental health. Considering from the high number of cases related to mental health, the behavior of psychological help seeking should also be at a high level awareness. But in reality the behavior of psychological help seeking is still quite low, especially in the educational environment. This is shown by the many cases of bullying among students. This article aims to provide a description of the counselor's role in increasing psychological help-seeking behavior, in particular to reduce inhibiting factors in psychological help seeking. The method used in writing this article uses literature studies. This research was conducted using the literature study method with the aim of exploring the behavior of seeking psychological help and the role of the counselor to increase the attitude of seeking psychological help.. The results show that counselors need to take a role in reducing the inhibiting factors for psychological help seeking by (1) increasing mental health literacy, (2) building a positive public stigma against people who need mental health services, and (3) playing an active role in the counseling process by apply counseling techniques. Counselors whose role is to reduce inhibiting factors in seeking psychological assistance will increase the number of recipients of psychological services, and can maximize their role in providing services to people who need help from a professional counselor.*

Key words: *Psychological help seeking, mental health literacy, counselor*

Abstrak. Pencarian bantuan psikologis merupakan hal penting yang harus dilakukan ketika seseorang memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya. Mengingat tingginya kasus yang berkaitan dengan kesehatan jiwa, maka perilaku pencarian bantuan psikologis juga harus berada pada tingkat kewaspadaan yang tinggi. Namun pada kenyataannya perilaku pencarian pertolongan psikologis masih cukup rendah terutama di lingkungan pendidikan. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya kasus bullying di kalangan pelajar. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang peran konselor dalam meningkatkan perilaku pencarian bantuan psikologis, khususnya untuk mengurangi faktor penghambat pencarian bantuan psikologis. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan studi literatur. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi pustaka dengan tujuan menggali perilaku mencari bantuan psikologis dan peran konselor untuk meningkatkan sikap mencari bantuan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor perlu mengambil peran dalam mengurangi hambatan faktor pencarian bantuan psikologis dengan (1) meningkatkan literasi kesehatan mental, (2) membangun stigma positif masyarakat terhadap orang yang membutuhkan layanan kesehatan mental, dan (3) berperan aktif dalam proses konseling dengan menerapkan teknik konseling. Konselor yang berperan untuk mengurangi faktor penghambat dalam mencari bantuan psikologis akan meningkatkan jumlah penerima layanan psikologis, serta dapat memaksimalkan perannya dalam memberikan layanan kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan dari seorang konselor profesional.

Kata Kunci: Pencarian bantuan psikologis, literasi kesehatan mental, konselor

How to Cite: Indasah, A., & Ningrum, J. S. (2023). Studi Kepustakaan : Peran Konselor dalam Meningkatkan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023)*, 152-157.

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan psikologis masih sangat tinggi di Indonesia, terutama di kalangan remaja usia 15 tahun atau lebih. Tahap perkembangan remaja merupakan masa peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Berdasarkan hasil survey I-NAMHS pada tahun 2022 yang dilakukan kepada remaja usia 10-17 tahun menunjukkan hasil 15,5 juta remaja memiliki masalah psikologis dan 2,45 juta remaja memiliki gangguan psikologis. gangguan psikologis yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD)

dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. (Universitas Gadjah Mada, 2022).

Selain gangguan psikologis tersebut, masalah psikologis yang rentan terjadi pada kalangan remaja adalah *Bullying*. Santrock (2012) Pada masa remaja sering terjadi perubahan sosial-emosional. Perubahan ini lebih terkait dengan perubahan suasana hati seperti kecemasan, stres, dan depresi. Oleh karena itu, ketidakstabilan emosi remaja membuat mereka lebih mudah mengalami suasana hati yang berubah ketika mereka menerima rangsangan dari lingkungan yang mengganggu, dan tidak dapat menyelesaikannya dengan benar. Hal ini membuat remaja rentan menjadi korban *bullying* sehingga membuat mereka merasa tertekan, cemas, dan sedih.

Tingginya gangguan psikologis pada remaja, seharusnya diikuti dengan tingginya tingkat mencari bantuan psikologis. Namun, pada kenyataannya, tingkat mencari bantuan psikologis masih tergolong rendah. Rendahnya keinginan untuk mencari bantuan psikologis akan berdampak pada tingkat stres yang semakin tinggi dan hasil akademik yang semakin buruk. sikap mencari bantuan psikologis merupakan kesediaan seseorang untuk mencari suatu pertolongan yang profesional ketika mengalami gangguan psikologis. Mencari bantuan psikologis mengacu pada mencari pusat bantuan untuk masalah kesehatan mental yang dapat dikategorikan sebagai sumber formal, semi formal, informal, dan swadaya (*self-help*) (Rickwood dan Thomas, 2012). Sumber formal didapat dari penyedia kesehatan mental profesional diantaranya psikiater, psikolog, konselor, dokter umum, dan perawat psikiatri. Sumber semi-formal diantaranya termasuk guru, pengawas tempat kerja, penasihat perguruan tinggi, dan pelatih. Sedangkan untuk sumber informal didapat dari teman, pasangan, dan orang tua. Penanganan yang bersifat informal seperti dari keluarga, teman, dan tokoh religius berdampak pada penundaan pencarian pertolongan formal (Uwakwe & Otakpor, 2014). Terjadinya penundaan dalam pencarian pertolongan formal seperti psikolog, psikiater, dan konselor menyebabkan tingkat kesadaran tentang pentingnya mencari bantuan psikologis profesional rendah.

Kurangnya pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental juga menjadi salah satu faktor penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan yang berguna mengenai kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain dalam mengenali, mengelola, ataupun mencegahnya (Jorm 2012). Handayani, Ayubi, dan Anshari (2020) mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi mendorong seseorang untuk bersedia menggunakan layanan psikologis profesional. berbeda halnya dengan seseorang yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tergolong rendah, mereka akan cenderung memiliki konsepsi yang keliru mengenai gangguan mental sehingga lebih memilih mencari pertolongan informal dan menghindari pencarian pertolongan profesional.

Stigma masyarakat atau orang lain juga dapat menjadi faktor penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis. stigma dapat diartikan sebagai tanggapan negatif yang diberikan oleh masyarakat terkait perilaku mencari bantuan psikologis yang seseorang lakukan. seseorang yang mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sekitarnya terkait permasalahan psikologis yang dialami, mereka akan cenderung pasif atau bahkan mengurungkan niatnya dalam mencari bantuan (Vidourek et al., 2014). Pace et al. (2018) memaparkan stigma umum yang biasa terjadi terkait masalah psikologis, misalnya menganggap seseorang yang mengalami masalah psikologis merupakan orang yang lemah, tidak kompeten bahkan tidak memiliki kekuasaan atas dirinya sendiri.

Di Indonesia sendiri, khususnya kasus gangguan kesehatan psikologis masih belum dapat terselesaikan dengan maksimal. Menurut Ridha (2019) layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling atau konselor yang ada di setiap sekolah. Konselor merupakan tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling, tentu peran konselor sangat erat kaitannya dengan

proses pemberian bantuan (*helping*) (Hartono & Soedarmadji, 2015). Berdasarkan kualifikasi akademik konselor menurut Salahudin (2016) konselor merupakan tenaga pendidik profesional yang telah menyelesaikan pendidikan akademik strata satu (S1) program studi Bimbingan dan Konseling dan program Pendidikan Profesi Konselor dari perguruan tinggi penyelenggara program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi. Kualitas dari seorang konselor dapat dilihat melalui wawasan, pribadi, pengetahuan, keterampilan serta nilai-nilai yang dimilikinya untuk menjalankan proses konseling yang efektif (Willis 2009). Maka dapat disimpulkan konselor merupakan tenaga profesional yang telah menempuh pendidikan minimal S1 jurusan bimbingan dan konseling yang memiliki peran aktif dalam membantu individu untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Maka dari itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui apa saja yang perlu dilakukan oleh seorang konselor untuk mengurangi faktor penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis. Hal tersebut dilakukan dengan menganalisis hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan tema artikel. Penulisan artikel ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi konselor mengenai peran konselor dalam meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis.

METODE

Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan. Nazir (2013) studi kepustakaan merupakan teknik mengumpulkan informasi dan data melalui buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Referensi diambil dari berbagai literatur yang relevan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis serta peran konselor, lalu dilakukan analisis berdasarkan tema yang sudah ada, kemudian menginterpretasikan temuan-temuan baru dari berbagai literatur hingga dapat ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konteks kesehatan mental, pencarian bantuan adalah proses koping adaptif dimana hal ini merupakan upaya untuk mendapatkan bantuan eksternal untuk menangani masalah kesehatan mental (Rickwood & Thomas, 2012). Astuti (2021) menyatakan perilaku mencari bantuan psikologis ini merupakan suatu tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan mencari bantuan secara psikologis kepada orang lain. Dapat dipahami bahwa untuk memecahkan masalah berkaitan dengan kesehatan mental perlu keterlibatan dari orang lain atau pihak eksternal. Tentunya berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental konselor merupakan salah satu pihak eksternal yang tepat untuk dijadikan tempat untuk mendapatkan bantuan psikologis. Konselor sendiri merupakan seorang profesional dalam proses konseling. Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada orang yang memiliki kesulitan rohani dalam kehidupannya, dengan tujuan agar orang tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan dirinya sendiri sehingga menumbuhkan harapan kebahagiaan untuk saat ini dan masa depannya (Hartono dan Soedarmadji, 2015; Daulay, 2019).

Namun faktanya tidak semua orang dengan mudah berinisiatif untuk mencari bantuan psikologis ketika memiliki masalah kesehatan mental. Rasyida (2019) melakukan penelitian guna mengetahui faktor hambatan dalam mencari bantuan psikologis, hasilnya terdapat tiga hambatan utama bagi seseorang dalam mencari bantuan psikologis, yang pertama tidak tahu mana layanan konseling yang baik, memiliki keluarga atau teman yang bisa menolong, dan merasa selama ini masalahnya kurang serius. Fathiyah (2016) melakukan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengintegrasikan hubungan stigma terhadap seseorang yang enggan untuk mencari layanan bantuan psikologis menggunakan meta analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma berhubungan negatif dengan perilaku mencari bantuan psikologis. Di sendiri Indonesia, layanan psikologis yang tersedia di sekolah dinilai masih kurang dapat

memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling atau konselor yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2019).

Dari hasil tersebut menunjukkan kurangnya sikap mencari bantuan psikologis berkaitan erat dengan stigma yang beredar di masyarakat serta banyak faktor yang menjadi hambatan di baliknya, termasuk jumlah konselor yang terbatas. Untuk itu perlu adanya untuk menumbuhkan konsep positif sehingga stigma negatif masyarakat terhadap konsep kesehatan mental dapat berubah, dengan begitu akan mengurangi faktor hambatan dalam perilaku mencari bantuan psikologis dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental.

Salah satu cara untuk meningkatkan stigma masyarakat untuk menjadi lebih positif dan sadar akan kesehatan mental tentu dengan adanya edukasi dan sosialisasi. Bentuk edukasi guna meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental adalah dengan diadakannya literasi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Maya (2021) terkait kontribusi literasi kesehatan mental dan *public stigma* terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi, sedangkan persepsi stigma publik terbukti tidak memberi kontribusi yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. Falasifah dkk (2021) melakukan penelitian tentang literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan sikap terhadap bantuan psikologis. Maka semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi juga sikap positif terhadap bantuan psikologis.

Untuk itu peran yang dapat diambil konselor untuk meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis dapat dengan melakukan edukasi dalam bentuk literasi kesehatan mental. Terdapat empat kategori ketika akan menyampaikan literasi kesehatan mental menurut Grace dkk (2020), yakni kampanye komunitas secara keseluruhan, kampanye komunitas yang ditargetkan untuk anak muda, intervensi dan pengajaran di sekolah-sekolah, dan program pelatihan individu. Upaya penerapan literasi kesehatan mental tentu tidak dapat diterapkan dengan mudah apabila hanya konselor yang melakukan dan tidak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Hal ini dipengaruhi oleh terbatasnya jumlah konselor di masyarakat. Salah satu langkah yang dapat diambil oleh konselor adalah dengan membentuk suatu program yaitu program konselor sebaya. Konselor sebaya ini dapat diterapkan di sekolah maupun perguruan tinggi, Menurut Ridha (2019) konselor sebaya cukup efektif untuk memaksimalkan layanan kesehatan mental. Dalam konteks literasi kesehatan mental, konselor sebaya berperan sebagai agen literasi kesehatan mental.

Namun peran konselor tidak cukup hanya mengandalkan konselor sebaya untuk meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis hanya dengan literasi kesehatan mental. Konselor dapat mengambil langkah awal untuk membangun stigma masyarakat yang positif dengan mengaplikasikan teknik-teknik konseling yang dimiliki dalam proses konseling yang dilakukan. Dengan penerapan teknik konseling yang baik oleh konselor maka akan mendorong masyarakat yang enggan mencari bantuan biasanya merasa masalahnya kurang serius dan enggan terbuka menjadi perlu menceritakan masalahnya dan nyaman ketika berinteraksi dengan konselor (Daulay, 2019). Semakin banyak masyarakat yang mendapat pengalaman positif harapannya semakin banyak orang yang peduli untuk mengatasi masalah kesehatan mentalnya dengan mencari bantuan kepada konselor profesional.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku mencari bantuan psikologis adalah meningkatkan literasi kesehatan mental. pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental, serta bantuan orang profesional kesehatan mental akan membantu individu memecahkan problem, akan membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta dapat memfasilitasi seseorang untuk cenderung mencari bantuan profesional.

SIMPULAN

Sikap mencari bantuan psikologis merupakan kesediaan seseorang untuk mencari suatu pertolongan yang profesional ketika mengalami gangguan psikologis. Rendahnya keinginan untuk mencari bantuan psikologis akan berdampak pada tingkat stres yang semakin tinggi dan hasil akademik yang semakin buruk. Hambatan utama bagi seseorang dalam mencari bantuan psikologis, yang pertama tidak tahu mana layanan konseling yang baik, memiliki keluarga atau teman yang bisa menolong, merasa selama ini masalahnya kurang serius, dan stigma negatif masyarakat terkait kesehatan mental. Salah satu cara untuk meningkatkan stigma masyarakat dengan adanya edukasi dan sosialisasi. Bentuk edukasi guna meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental konselor dapat dengan mengadakan literasi kesehatan mental dengan membentuk konselor sebaya serta mengaplikasikan teknik konseling secara maksimal untuk membentuk stigma positif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almukhambetov, B. M. T., & Nebessayeva, Z. (2015). The Application Of Figuratif Arts Capabilities In The Art-Pedagogical Activity Of A Teacher". *Journal Procedia Social and Behavioral Science*, 197, 1525–1529.
- Astuti, S. C. W., Pramukti, I., & Widiyanti, E. (2021). Factors related to psychological help-seeking behavior among first-year college students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.40102>
- Daulay, N. (2019). Peran psikolog dan konselor. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1(1).
- Falasih, M., & Syafitri, D. U. Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik Sebagai Prediktor Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 159-173.
- Fathiyah, K. N. (2016). Stigma dan keinginan mencari bantuan psikologis di layanan profesional: Meta analisis. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*, 556–566. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/556-566>.
- Gloriabus. (2022). "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental". Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191-210.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.47034 /ppk.v2i1.3905>
- Hartono., & Soedarmadji, B. (2015). Psikologi Konseling. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ a0025957>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting mental health help-seeking behavior among first-year college students. *Health Communication*, 33(2), 102–110. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1250065>
- 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, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Ridha, A. A. (2019). Penerapan konselor sebaya dalam mengoptimalkan fungsi layanan bimbingan konseling di sekolah. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 25.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549>
- Salahudin, A. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development, perkembangan masa hidup* (Ed. 13). Alih bahasa: B. Widiasinta. Jakarta: Erlangga.
- Uwakwe, R., & Otakpor, A. (2014). Public mental health - using the Mental Health Gap Action Program to put all hands to the pumps. *Frontiers in Public Health*, 2, 1–5.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00033>
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*, 2(1), 1009–1022. doi: 10.1080/21642850.2014.963586
- Willis, S.S. (2009). *Konseling individual. Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.