

**STIGMATISASI DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN
PSIKOLOGIS PADA PRIA
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER)**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

Oleh:

Firda Rizqi Choirunnisa
NIM: 201103050010

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**STIGMATISASI DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN
PSIKOLOGIS PADA PRIA
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER)**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Oleh:
Firda Rizqi Choirunnisa
NIM: 201103050010

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**STIGMATISASI DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN
PSIKOLOGIS PADA PRIA
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER)**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Firda Rizqi Choirunnisa
NIM: 201103050010



Disetujui Pembimbing

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

Dr. Minan Jauhari, S.Sos., I., M.Si.
NIP. 197808102009101004

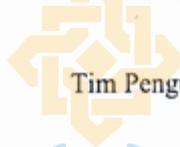
**STIGMATISASI DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN
PSIKOLOGIS PADA PRIA
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER)**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: JUM'AT

Tanggal: 21 JUNI 2024



Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Nasirudin Al Ahsani, M.Ag.
NIP. 199002262019031006

Anggota:

1. Muhibbin, S.Ag., M.Si.
2. Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I., M.Si

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Dr. Fawazul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ

“Maka, maafkanlah mereka dan biarkanlah” (Q.S. Al-Má’idah [05]: 13)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kemenag, al-qur'an dan terjemahan Q.S. Al-Má'idah, Surah ke 5, 13.

PERSEMBAHAN

Tak hentinya peneliti mengucapkan Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, atas limpahan rizki dan nikmat sehat yang Allah SWT telah berikan. Dengan penuh kasih karya skripsi ini akan peneliti persembahkan kepada kedua orang tua penulis Ibu Siti Mahmudah dan Bapak M. Firdaus, Alm. Bapak Achmad, Budhe Umi, dan paman-paman peneliti yang tidak henti-hentinya selalu mendoakan dan menanyakan keadaan fisik maupun psikis keponakannya dalam proses menyelesaikan tugas akhir skripsi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Alhamduillahi Rabbil ‘alamin, puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah serta nikmat sehat-Nya, pengerjaan serta penyelesaian penulisan skripsi dengan judul **“Stigmatisasi dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Pria (Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)”** ini dapat terselesaikan.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar, nabi agung, Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabat dan tabi’in. Semoga kita senantiasa mengikut seluruh ajarannya dan kelak mendapatkan syafaat di hari kiamat. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu proses penulisan skripsi ini. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis ucapkn terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta para jajaarannya yang selalu berupaya dalam memenuhi fasilitas selama kami menuntut ilmu di kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag., selaku pimpinan Dekan Fakultas Dakwah, beserta para jajarannya yang memberi izin serta memfasilitasi penulis selama proses penelitian hingga menyelesaikan skripsi.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog, selaku pimpinan Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa-

nya untuk terus mengembangkan potensi serta memberikan motivasi kepada mahasiswa-nya untuk menyelesaikan studi.

4. Dr. Minan Jauhari, S.Sos., I., M.Si., selaku dosen pembimbing karena dengan sabar memberikan ilmu, arahan serta motivasi selama proses pengerjaan skripsi.
5. Seluruh dosen Faklutas Dakwah dan Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, telah menyalurkan ilmunya serta berperan sebagai orang tua mahasiswa selama menempuh studi di kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
6. Seluruh teman-teman Program Studi Psikologi Islam, terutama ketiga informan peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan keterangannya untuk keperluan penelitian.
7. Kepada Mama, Papa, Nenek, Budhe dan Pakdhe yang telah membesarkan, membantu, mendukung dan do'a yang senantiasa tidak pernah putus untuk anak tercintanya.
8. Para sahabat peneliti, yakni Yasmin, Novi, Zila, Bilqis dan Laila (aliansi Preman Kost) serta Zakia, Arin, Mundik dan Helmy.
Terimakasih karena kalian bersedia menjadi sahabat pertama kalinya

dalam hidup, yang mau berjuang bersama dan tidak sekedar mendengarkan tapi juga siap membantu dalam situasi apapun.

9. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu. Terimakasih telah menjadi orang baik dengan memberikan dukungan ketika proses penelitian maupun penyusunan skripsi.

Tidak ada kata yang dapat peneliti ungkapkan selain ucapan terimakasih yang teramat dalam. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidaklah sempurna, di mana masih banyak kesalahan di dalamnya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat peneliti harapkan untuk menjadikan karya tulis ini lebih baik di masa mendatang. Semoga karya tulis skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat difahami bagi siapapun yang membacanya.



Jember, 25 Mei 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Peneliti

ABSTRAK

Firda Rizqi Ch., 2024: *Stigmatisasi dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Pria (Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)*

Kata Kunci: *stigmatisasi, perilaku mencari bantuan, pria, mahasiswa*

Pria yang mendapatkan bantuan psikologis atau menerima dukungan psikologis, akan dianggap sebagai pria yang “tidak jantan” atau “orang gila” oleh lingkungan sosialnya. Mahasiswa psikologi yang memiliki pengetahuan mengenai gangguan mental serta beberapa cara untuk mengatasinya, tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa Psikologi Islam tetap terpengaruh dengan adanya stigma. Penelitian ini akan mengungkap kesenjangan antar pengetahuan yang didapat dengan perilaku mencari bantuan psikologis yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam.

Fokus masalah pada penelitian ini adalah: 1) bagaimana bentuk stigmatisasi yang dialami mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember? 2) bagaimana mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember menyikapi stigmatisasi yang diterima? 3) bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember?

Tujuan pada penelitian ini adalah: 1) mendeskripsikan bagaimana bentuk stigmatisasi yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember, 2) mendeskripsikan bagaimana mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS menyikapi adanya stigmatisasi yang diterima, dan 3) mendeskripsikan bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Jenis penelitian digunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subyek penelitian ini adalah 3 (tiga) mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020 yang telah mengikuti program mata kuliah prodi dan magang, serta mahasiswa yang pernah terlibat menjadi asisten laboratorium psikologi UIN KHAS Jember. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara informal semi terstruktur, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode Milles dan Huberman, dan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian ditemukan bentuk stigmatisasi cukup beragam, yakni adanya pelabelan “pria tidak maskulin,” “pria lemah,” dan “katanya pria tapi tidak bisa mengatasi masalah.” Dari pelabelan menimbulkan pertentangan, pengabaian dan timbul perbedaan perilaku dari lingkup sosial. Dan, pemberi stigma tersebut berasal dari lingkungan terdekat, yakni keluarga dan teman sebaya, ditemukan persamaan cara menyikapi stigma yakni dengan bersikap “masa bodo,” dan hanya satu dari tiga informan yang memutuskan untuk mencari bantuan formal, keduanya lebih memilih untuk mencari bantuan informal dan *self-help*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Istilah.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Penelitian Terdahulu	15
B. Kajian Teori	21
1. Stigmatisasi	21
2. Perilaku Mencari Bantuan Psikologis (<i>Psychological Help-Seeking</i>)....	30

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Analisis Data	42
F. Keabsahan Data.....	45
G. Tahap-Tahap Penelitian	45
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Obyek Penelitian.....	47
B. Penyajian dan Analisis Data	50
C. Pembahasan Temuan.....	72
BAB V PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2. 1 Penelitian Terdahulu	20
3. 1 Data Subjek Penelitian.....	40
4. 1 Bentuk Stigma Pelabelan pada Mahasiswa Psikologi Islam.....	78
4. 2 Bentuk Stigma Pemisahan pada Mahasiswa Psikologi Islam	80
4. 3 Bentuk Stigma Diskriminasi pada Mahasiswa Psikologi Islam	83
4. 4 Bentuk Stigma Diskriminasi pada Mahasiswa Psikologi Islam	87
4. 5 Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Formal Mahasiswa Psikologi Islam.....	91
4. 6 Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Informal Mahasiswa Psikologi Islam	94
4. 7 Bentuk Perilaku <i>Self-help</i> Mahasiswa Psikologi Islam.....	97



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Salah satu faktor utama yang berkontribusi dalam membentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada pria adalah faktor sosial yakni stigma terkait kemaskulinan seseorang pria dan stigma terhadap gangguan mental. Perilaku mencari bantuan psikologis menurut Rickwood & Thomas dalam Afinnisa Rasyida, didefinisikan sebagai perilaku aktif dalam mencari bantuan secara formal, semi-formal maupun informal mengenai masalah psikologis yang dihadapi.² Telah banyak ditemukan pada penelitian sebelumnya, bahwa stigma menjadi salah satu penghambat atau *problem* dalam mencari bantuan psikologis pada pria. Hal ini, dikarenakan pria yang terstigmatisasi merasa ada anggapan lemah atau tidak maskulin jika mengungkapkan emosi atau *distress* yang dirasakan. Karena perasaan terkait dengan emosional seperti sedih, lelah batin dan *distress* lain ini mengarah pada konstruk perempuan. Terlebih lagi adanya anggapan buruk tentang seseorang yang mencari bantuan psikologis secara formal.

Di samping itu, pada beberapa tahun terakhir ini masalah mengenai kesehatan mental banyak mendapatkan perhatian terkhusus di Indonesia sendiri. Pada tahun 2022 PDSKJI mencatat persentase masalah psikologis

² Afinnisa, "Faktor yang Menjadi Hambatan Untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 2 (Desember, 2019): 194.

yang meningkat, yakni 70,7% di tahun 2020 dan mencapai 82,5% pada tahun 2022.³ Kemudian dari sejumlah data yang peneliti temukan, gangguan kesehatan mental menurut jenis kelamin yang tercatat dalam *Our World in Data*, yakni sebesar 11,9% wanita mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan persentase pada pria yang mengalami penyakit mental sebesar 9,8%.⁴ Jika dilihat dari persentasenya wanita memiliki persentase yang besar dibandingkan dengan pria, akan tetapi pada beberapa penyakit mental seperti, depresi, *skizofrenia*, dan penyalahgunaan zat adiktif ini banyak didominasi oleh pria.⁵ Dari persentase tersebut, tidak menutup kemungkinan bahwa pria dapat terkena penyakit mental bahkan memiliki risiko besar untuk melakukan tindakan bunuh diri lebih tinggi dibanding wanita.

Bunuh diri, hingga saat ini masih menjadi sebuah permasalahan penyebab kematian terbesar di Indonesia selain kematian yang disebabkan oleh kecelakaan atau penyakit kronis. Data dari *Men's Health Forum* menyatakan bahwa 76% kasus bunuh diri di dunia ini pelakunya berjenis kelamin pria. Di Indonesia sendiri, tingkatan bunuh diri yang tercatat dilakukan oleh pria ini sebesar 3,7 dari 100.000 populasi pria di tahun 2019. Sedangkan pada wanita hanya sebanyak 1,1 dari 100.000 populasi wanita di tahun 2019.⁶ Dapat disimpulkan dari data tersebut, bahwa pria 3 (tiga) kali

³ PDSKJI, "Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi Covid-19 di Indonesia," diakses 24 Mei, 2024.

<https://pdskji.org/home>

⁴ Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M., "Mental Health," *Our World in Data*, diakses pada 18 Agustus 2023, <https://ourworldindata.org/mental-health>

⁵ "Key data: Mental health," *Men's Health Forum*, diakses Agustus 19, 2023, <https://www.menshealthforum.org.uk/key-data-mental-health>.

⁶ "Key data: Mental health."

lipat lebih besar resikonya untuk melakukan bunuh diri dibandingkan dengan perempuan.

Dari banyaknya jumlah kasus bunuh diri yang dilakukan pada pria tersebut, menimbulkan keyakinan para ahli bahwa terdapat gangguan mental pada pria yang tidak terdiagnosis dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih leluasa dalam mencari bantuan karena dalam norma-nya seorang perempuan memang lemah, lembut, dan harus diayomi sehingga tidak akan jadi masalah jika nantinya benar-benar mendapatkan tindakan. Selain itu, perempuan lebih peka dengan perasaan emosional yang mereka rasakan dibandingkan dengan pria. Karena kebanyakan pria melampiaskan permasalahan yang dialaminya dengan tindakan lain, seperti kekerasan, dan penyalahgunaan zat adiktif serta penggunaan narkoba.

Hal ini sejalan dengan penelitian empiris yang dilakukan oleh Call & Shafer, ditemukan bahwa tingkatan untuk mencari bantuan kesehatan pada pria jauh lebih rendah dibandingkan perempuan. Permasalahan terkait enggan mencari bantuan kesehatan tersebut lebih tampak pada pria karena umumnya hanya satu dari empat individu yang mengalami gangguan kesehatan mental yang berupaya mencari bantuan kesehatan.⁷ Namun, kebanyakan pria melampiaskan permasalahan tersebut pada hal lain, seperti kekerasan atau penyalahgunaan zat adiktif yang mana kedepannya hanya akan

⁷ Dina Vebiana & Atika Dian, "Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa: Stigma Diri sebagai Mediasi," in *Proceedings of International Conference of the Apply Psychology on SDGs and The Annual Meeting*, (May, 2023): 12.

menimbulkan sebuah *problem* baru.⁸ Adanya dominasi pemikiran masyarakat, di mana seorang pria tidak boleh menunjukkan sifatnya kerentanan dan pria tidaklah membutuhkan bantuan terkhusus bantuan psikologis.⁹ Menjadi salah satu *problem* atau penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis.

Ditemukan dalam sebuah studi mengenai maskulinitas dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada laki-laki di negara berkembang, pria lebih percaya dirinya akan mendapat kritikan atau ditolak apabila mencari bantuan apalagi dinyatakan menderita sebuah penyakit mental.¹⁰ Tidak disadari adanya batasan tersebut berdampak pada kesehatan emosional atau kesehatan mental seorang pria. Selain itu, ditemukan pula pada data di Amerika Serikat yang menunjukkan 79% dari 38.364 pria di Amerika Serikat yang meninggal disebabkan oleh depresi dan bunuh diri. Adanya peranan gender dalam kehidupan sosial sangat berdampak pada kesehatan mental baik wanita maupun pria. Pengotak-kotakkan peranan gender dalam lingkup sosial memberikan tekanan tersendiri bagi pribadi seorang pria maupun wanita.

Hal ini semakin diperkuat dengan stigma sosial terkait masalah penyakit mental yang masih menganggap remeh masalah kesehatan mental. Terlebih lagi di kalangan masyarakat awam yang tidak mengetahui bahkan salah mengartikan gangguan mental. Kemudian, masyarakat yang mengartikan perasaan emosional sebagai perilaku yang feminim karena adanya perasaan

⁸ Jauzaa Hayah, Stigma Maskulinitas di Tengah Budaya Patriarki Analisis Teori Solidaritas Sosial Emile Durkheim, 44.

⁹ Janitra Hapsari & Tri Krianto, "Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: *Literature Review*," *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 6, no. 3 (Maret, 2023): 374.

¹⁰ Janitra Hapsari & Tri Krianto, 374.

tidak berdaya, lemah, dan merasa rentan akan kondisinya, di mana semua itu menggambarkan perilaku feminim pada wanita. Pria yang mendapatkan bantuan psikologis atau menerima dukungan psikologis, akan mendapatkan hinaan, diskriminasi bahkan dijauhi, serta dianggap sebagai pria yang “tidak jantan” atau “orang gila” oleh lingkungan sosialnya.¹¹

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cerully dkk., yang menyatakan bahwa pria akan menginternalisasikan stigma maskulinitas dalam hal ini awalnya adalah *public* stigma, kemudian menjadi *self* stigma atau keyakinan negatif terkait dirinya sendiri berbentuk perasaan *inferior* jika dirinya mencari bantuan. Penelitian tersebut sangat erat kaitannya dengan kecenderungan pria dalam meyakini atau mematuhi norma maskulinitas yang ada di masyarakat.¹² Berkaitan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Boman dan Walker, ditemukan bahwa perilaku mencari bantuan psikologis (*help-seeking behavior*) pada pria dapat dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni norma maskulin, lingkungan sosial serta beberapa *problem* yang beres dari individu itu sendiri.¹³ Carl Jung dalam bukunya tentang Maskulin, mengemukakan bahwa pencapaian terbesar individu yakni dengan memenangkan sebuah tempat untuk dirinya sendiri di masyarakat, dalam hal ini individu perlu mengubah sikapnya agar sesuai dengan anggapan

¹¹ Tobias dkk, “*Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study*,” *Frontiers in Psychiatry* 11 (November, 2020): 2, [10.3389/fpsy.2020.599039](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.599039).

¹² Cerully, dkk., *Mental Health Stigma and Its Effect on Treatment-Related Outcomes: A Narrative Review*.

¹³ Oktaviana, Harlina & M. Nur Hidayat, “Maskulinitas dan *Help Seeking* pada Laki-Laki yang Mengalami Depresi di Kota Malang,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 4 (April 2023): 88.

masyarakat.¹⁴ Oleh karena itu, pria sebagai makhluk sosial dan bagian dari masyarakat akan cenderung memenuhi stigma maskulinitas tersebut agar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

Akibatnya, timbul dominasi pikiran bahwa mencari bantuan bukan pilihan utama pada pria, terkhusus bantuan psikologis. Ditambah pula karena adanya anggapan-anggapan buruk mengenai kesehatan mental yang masih menjamur di masyarakat awam. Pria cenderung memenuhi seluruh aturan mengenai peranannya sebagai pria maskulin agar dirinya dapat diterima, tidak diremehkan, dan tidak dijauhi karena dirinya tidak mampu mengendalikan permasalahan emosionalnya. Selain itu, sejumlah literatur yang penulis temukan mengenai *problem* dalam pencarian bantuan pada pria dapat juga didukung oleh persebaran layanan atau fasilitas serta tenaga kesehatan psikologis yang kurang merata di seluruh daerah Indonesia.¹⁵ Pada kenyataannya, tidak semua provinsi di Indonesia memiliki fasilitas pelayanan kesehatan jiwa seperti rumah sakit jiwa, poliklinik jiwa atau layanan konseling psikolog. Sejumlah keterbatasan tersebut semakin melemahkan intensi pria dalam mencari bantuan psikologis.

Selain itu, kurangnya literasi kesehatan mental juga menjadi faktor penghambat seorang pria dalam mencari bantuan psikologis. Maksud dari literasi kesehatan mental adalah sejumlah pengetahuan atau keyakinan

¹⁴ Carl Jung, *Maskulin: Teori-Teori Kritis Psikologinya*, terj. Aquarina Kharisma (Yogyakarta: IRCiSoD, 2022), 53.

¹⁵ Janitra, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: *Literature Review*, 375.

mengenai gangguan-gangguan psikologis, dengan adanya pengetahuan tersebut maka individu dapat mengenali, mengolah, serta dapat mencegah terjadinya penyakit mental yang serius.¹⁶ Kurangnya literasi mengenai kesehatan mental juga berpengaruh pada masyarakat, sehingga hingga saat ini masih timbul anggapan buruk tentang orang yang terkena gangguan mental.¹⁷ Kurangnya literasi tersebut dapat berakibat dalam penanganan yang tidak tepat, contohnya dalam menentukan sumber pertolongan pertama yang tepat serta bagaimana seseorang menentukan strategi *coping* yang tepat.

Oleh karena itu, dilihat dari pemaparan terkait fenomena-fenomena yang ditemukan dari sejumlah studi dan beberapa kasus di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji bentuk stigma yang dialami Mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan pengaruhnya terhadap perilaku pencarian bantuan psikologisnya. Pada periode perguruan tinggi starta 1, mahasiswa berpotensi mengalami periode penuh tekanan atau *stress*. Di mana sebagai seorang mahasiswa masuk dalam fase dewasa awal, selain menjalankan fungsi pendidikan, mahasiswa harus mengatasi berbagai tantangan seperti jauh dari keluarga, tuntutan akademik serta masalah lain di luar urusan akademik. Dan, pada survei yang telah dilakukan oleh Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi di tahun 2020, data hasil survei menunjukkan mayoritas mahasiswa kurang memahami tentang layanan kesehatan mental

¹⁶ Fatahya & Fitri Ariyanti, "Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial," *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development* 6, no. 2 (2020): 167

¹⁷ Janitra, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: *Literature Review*, 374.

yang disediakan oleh perguruan tinggi.¹⁸ Terlebih lagi seorang mahasiswa Psikologi Islam (PI), tentunya telah menjalankan sejumlah program akademik keprodian dan telah melakukan praktik lapangan, sehingga sebagai mahasiswa Psikologi Islam telah memiliki pengetahuan mengenai gangguan mental serta cara mengatasi gangguan mental. Tidak menutup kemungkinan seorang mahasiswa Psikologi Islam dalam kesehariannya masih terpengaruh oleh adanya stigma yang masih sangat melekat di lingkungan sosial.

Kemudian, untuk menjabarkan hasil penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Tujuannya untuk menggambarkan apa bentuk stigma yang diberikan, apa yang dirasakan, diterima dan bagaimana mahasiswa Psikologi Islam menyikapinya. Dengan demikian, penelitian ini mampu mengungkapkan kesenjangan antar pengetahuan dengan perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Harapannya agar di kalangan mahasiswa maupun masyarakat mampu menerapkan norma maskulinitas positif yang memiliki sikap yang lebih terbuka dan tidak kaku. Nantinya pria mampu mengekspresikan emosi dan perasaan-perasaan lemah dari dalam dirinya yang terpendam. Selain itu, mampu menerapkan beberapa perilaku yang bermanfaat untuk menyalurkan emosinya secara positif bukan ke arah negatif.

¹⁸ Nurfadilah, Anisa & Bahrul, "Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa," *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial I* 12, no. 1 (Juni, 2021): 17.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penelitian kualitatif, merupakan penentuan fokus yang didasarkan pada hasil studi terdahulu atau sejumlah referensi, yang kemudian akan dianalisa kebenarannya.¹⁹ Dari sejumlah literatur yang ditemukan dan uraian pada latar belakang, maka penulis merumuskan sejumlah fokus pada penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk stigmatisasi yang dialami mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?
2. Bagaimana mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember menyikapi stigmatisasi yang diterima?
3. Bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

C. Tujuan Penelitian

Gambaran arah yang hendak dituju pada penelitian ini, dilihat dari uraian literatur dan fokus penelitian di atas maka tujuan penelitian diuraikan, sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bentuk stigmatisasi yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: ALFABETA), 290.

2. Mendeskripsikan bagaimana mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember menyikapi stigmatisasi yang diterima dari lingkungan sosialnya.
3. Mendeskripsikan bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember setelah mendapatkan stigma.

D. Manfaat Penelitian

Sejumlah kontribusi yang dapat diberikan dalam sebuah penelitian disebut sebagai manfaat penelitian. Adapun manfaat penelitian dapat bersifat teoritik serta manfaat praktis, dalam hal ini digunakan dalam berbagai hal guna untuk mengembangkan serta menjadi landasan untuk melakukan penelitian.²⁰ Adapun uraian mengenai manfaat penelitian, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menambah pengetahuan serta wawasan mengenai stigmatisasi dan perilaku pencarian bantuan psikologis pada pria.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi terkait stigmatisasi dan pengaruhnya dalam perilaku pencarian bantuan psikologis pada pria.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

²⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institusi Agama Islam Negeri Jember*, (Jember: IAIN Jember, 2020).

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memperluas literasi serta menambah wawasan kepada masyarakat terkait dengan stigma gender dan *problem* dalam mencari bantuan psikologis pada pria.
- b. Penelitian ini diharap mampu menjadi bahan literatur untuk pengembangan penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk tambahan referensi terkait stigmatisasi dan perilaku pencarian bantuan psikologis pada pria.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah merupakan sekumpulan istilah penting yang menjadi fokus pada penelitian. Tujuan adanya definisi istilah yakni memudahkan pemahaman pembaca sehingga tidak menimbulkan kesalah pahaman makna terhadap istilah.²¹ Definisi istilah sebagaimana yang dimaksud oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Stigmatisasi

Stigmatisasi adalah sebuah proses pelekatan stigma pada seseorang atau pada kelompok tertentu. Pada stigmatisasi ini melibatkan tindakan aktif yang dimulai dari pelabelan (*labeling*), pemisahan (*separation*) dan diskriminasi (*discrimination*). Secara lebih singkat, stigmatisasi merupakan proses stigma diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

²¹ Tim Penyusun.

Sebagai contoh, seseorang yang memiliki gangguan mental diperlakukan berbeda, dihina, dicurigai dan bahkan dihindari oleh masyarakat sekitarnya.

2. Stigma

Stigma didefinisikan sebagai sebuah karakteristik atau atribut negatif yang mampu melemahkan identitas diri serta *self esteem* seseorang.

Terdapat 3 (tiga) jenis stigma yang diberikan kepada seseorang, yakni:

- a. Stigma yang hubungannya dengan cacat fisik pada seseorang atau ketimpangan psikis.
- b. Stigma yang hubungannya dengan kerusakan pada karakter seseorang, contohnya penyintas homoseksual, LGBT dan banci.
- c. Stigma yang hubungannya dengan ras, suku, bangsa dan agama.

Stigma dengan stigmatisasi memiliki konteks yang berbeda, di mana stigma adalah pelabelan atau atribut negatif yang dilekatkan pada individu. Sedangkan, stigmatisasi merupakan proses dari pelekatan atribut negatif atau stigma pada individu atau sebuah kelompok tersebut.

3. Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis

Perilaku mencari bantuan psikologi didefinisikan sebagai tindakan aktif yang melibatkan komunikasi aktif untuk mencari sumber bantuan psikologis secara formal maupun informal. Dalam perilaku mencari bantuan psikologis individu akan mendapatkan sejumlah informasi, saran, dan rekomendasi untuk mengatasi permasalahan psikologis. Adapun

sumber bantuan psikologis formal dapat berasal dari Psikiater, Psikolog maupun Konselor. Sedangkan pada bantuan informal bisa didapatkan dengan bercerita atau meminta saran oleh orang terdekat yang dipercayai.

4. Pria

Pria secara anatomi biologis atau secara seks dikatakan sebagai seseorang yang memiliki kelamin penis, berjakun, berkumis, memiliki janggut dan mampu memproduksi sperma. Sedangkan secara gender ini lebih diasosiasikan pada aspek sosial, budaya, psikologis serta aspek non biologis lain. Sehingga secara gender pria diasosiasikan pada aspek maskulinitas (*masculinity*). Kemudian, pria lebih umum digunakan sebagai julukan orang dewasa berjenis kelamin laki-laki atau kata lain yang dikenal, yakni perjaka.

5. Mahasiswa

Kemudian, mahasiswa didefinisikan sebagai murid yang menempuh perkuliahan di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi negeri atau swasta. Seorang mahasiswa strata 1 berusia 17-25 tahun, namun peraturan terkait dengan usia berbeda-beda tergantung kebijakan universitas atau institusi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian kualitatif akan membahas mengenai alur penulisan atau alur pembahasan secara sistematis, didalamnya memuat beberapa sub bab, yakni pertama Pendahuluan hingga bab terakhir

sebagai Penutup, yang kemudian disajikan secara naratif. Sistematika pembahasannya dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bab I (satu) merupakan pendahuluan yang menjadi pembuka, isinya berupa latar belakang yang menjadi landasan permasalahan dalam penelitian, kemudian membahas fenomena yang menjadi fokus dalam penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dalam penelitian, kemudian sistematika pembahasan pada penelitian.
2. Bab II (dua), berisikan kajian pustaka yang membahas mengenai penjabaran penemuan-penemuan dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan saat ini, serta kajian teori yang membahas mengenai stigma maskulinitas dan problem dalam pencarian bantuan pada pria penderita depresi.
3. Bab III (tiga), membahas mengenai metode penelitian yang menjabarkan mengenai jenis serta pendekatan yang digunakan dalam penelitian, kemudian pengumpulan data dengan mencari sumber teori yang relevan, dan analisis data.
4. Bab IV (empat), membahas mengenai temuan-temuan yang didapatkan dari penganalisaan data kemudian dibahas apakah hasil tersebut memperkuat, berlawanan atau justru tidak ada kaitan sama sekali dengan fokus penelitian.
5. Bab V (lima), merupakan bab penutup dalam penelitian yang isinya adalah kesimpulan dari keseluruhan temuan yang didapatkan dalam penelitian dan juga saran-saran yang mengacu pada temuan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merujuk pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang dianggap valid dan relevan dengan fokus masalah, baik penelitian yang terpublikasi maupun yang belum terpublikasi seperti skripsi, tesis, disertasi, laporan penelitian, atau artikel yang termuat dalam jurnal ilmiah. Penelitian terdahulu akan menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkan teori, dengan meringkasnya sehingga dapat dilihat sejauh mana orisinalitas penelitian yang dilakukan.

Selain itu, hasil penelitian terdahulu akan berguna untuk menguatkan penelitian yang hendak dilakukan. Beberapa hasil penelitian terdahulu akan dimuat, berikut ini beberapa penelitian yang menjadi acuan pada penelitian yang akan dilakukan, antara lain:

1. Dina Vebiana & Atika Dian pada tahun 2023 dengan judul “Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa Awal: Stigma Diri sebagai Mediasi.”

Penelitian tersebut bertujuan untuk meneliti bagaimana mediasi antar stigma diri dengan maskulinitas dapat berpengaruh dalam intensi individu dalam mencari bantuan. Berangkat dari permasalahan terkait laki-laki yang cenderung mencari bantuan karena adanya ketaatan terhadap

ideologi maskulinitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode *cross sectional survey*.

Ditemukan hasil dari penelitian yang melibatkan 131 partisipan ini, ditemukan bahwa adanya mediasi penuh antara hubungan maskulinitas dan intensi pencarian bantuan. Dengan ini, penelitian tersebut berhasil membuktikan bahwa stigma diri menjadi hal yang penting untuk meninjau hubungan antar maskulinitas dengan intensi mencari bantuan.²²

2. Janitra Hapsari dan Tri Krianto tahun 2023 dalam penelitian yang berjudul “Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-Laki di Negara Berkembang: *Literature Review*.”

Penelitian ini berangkat dari anggapan mengenai maskulinitas menjadi salah satu faktor yang membentuk stigma dalam mencari bantuan psikologis. Kemudian, penelitian tersebut bertujuan untuk memetakan fakta-fakta yang tersedia terkait pengaruh maskulinitas terhadap perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada laki-laki di negara berkembang. Adapun metode yang digunakan yakni dengan *literature review* dengan menggunakan kerangka dari *Arksey and O'Malley* untuk mencari *evidence* terkait fokus masalah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dinyatakan bahwa keyakinan individu terkait kesehatan mental erat kaitannya dengan keyakinan maskulinitas tradisional, stigma dan stereotip maskulinitas di mana laki-laki harus selalu kuat dan tidak boleh menunjukkan kerentanan mereka.

²² Dina Vebiana & Atika Dian, Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa: Stigma Diri sebagai Mediasi.

Karena hal tersebut akan dianggap lemah, maka akan menjadi penghambat atau problem dalam laki-laki mencari bantuan psikologis professional. Selain itu, ditemukan pula fasilitas kesehatan yang kurang optimal dan belum merata terutama di sejumlah negara berkembang, menjadi hambatan dalam mencari bantuan psikologis.²³

3. Oktaviana, Harlina, dan Nur Hidayat pada tahun 2023 dalam penelitiannya yang berjudul “Maskulinitas dan *Help Seeking* pada Laki-Laki yang Mengalami Depresi di Kota Makassar.”

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara maskulinitas dapat berpengaruh terhadap perilaku mencari bantuan pada laki-laki yang menderita depresi ringan di Makassar. Dengan menggunakan metode kuantitatif, dan alat ukur berupa skala *help seeking* dan skala maskulinitas, yang melibatkan 39 partisipan yang masuk ke dalam kategori depresi ringan.

Hasil uji hipotesis uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara maskulinitas dan perilaku mencari bantuan pada laki-laki penderita depresi ringan. Hasil uji korelasi koefisien menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi ketaatan maskulinitas maka akan semakin rendah perilaku mencari bantuan laki-laki penderita depresi

²³ Janitra & Krianto, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-Laki di Negara Berkembang: *Literature Review*.

ringan. Ditemukan tingginya perilaku mencari bantuan pada laki-laki dengan pekerjaan mahasiswa dibandingkan dengan laki-laki yang bekerja sebagai pegawai dan wiraswasta.²⁴

4. Tobias Staiger, dkk. pada tahun 2020 dalam penelitian yang berjudul “*Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study*”

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengeksplor pengalaman serta sikap laki-laki terhadap depresi, pencarian bantuan dan penggunaan layanan bantuan psikologis. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian tersebut, yakni dengan studi kualitatif dengan melakukan wawancara naratif-biografi yang dilakukan kepada pasien laki-laki yang dirawat karena depresi. Adapun dalam wawancara yang dilakukan mencakup tentang pengalaman individu penderita depresi terkait perilaku mencari bantuan, serta penggunaan layanan kesehatan mental.

Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa sebelum mencari bantuan psikologis, perilaku mencari bantuan pada laki-laki ini dipengaruhi oleh norma-norma maskulinitas yang negatif. Namun, terdapat perubahan sikap setelah mendapatkan layanan kesehatan mental.

²⁴ Oktaviana, Harlina & M. Nur Hidayat, Maskulinitas dan *Help Seeking* pada Laki-Laki yang Mengalami Depresi di Kota Malang.

Laki-laki penderita depresi lebih menenkankan perspektif salutogenik terhadap permasalahan kesehatan mental.²⁵

5. Berikutnya, penelitian yang dilakukan oleh Idris, Simon F. dan Sally Brown pada tahun 2019 dengan judul “*Health Help-Seeking by Men in Brunei Darussalam: Masculinities and ‘doing’ Male Identities Across the Life Course.*”

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana maskulinitas dan harapan mengenai peran laki-laki di sepanjang hidup dapat berpengaruh pada persepsi, sikap, dan sikap terhadap kesehatan serta perilaku mencari bantuan kesehatan di Brunei Darussalam. Penelitian ini menggunakan studi kualitatif dengan melakukan wawancara semi terstruktur dan diskusi kelompok pada laki-laki dewasa awal yang tinggal di Brunei Darussalam.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut, dinyatakan bahwa laki-laki dewasa awal di Brunei menggambarkan kesehatan serta langkah yang mereka ambil untuk menjaga kesehatan, ini berkaitan dengan peran mereka sebagai laki-laki yang harus bertanggung jawab dan memimpin dalam keluarga. Selain itu, ditemukan dalam beberapa bukti di penelitian tersebut bahwa ikhtiar memberikan dampak terhadap cara memandang, dan mengakui kondisi kesehatan yang buruk, merespon, dan menegosiasikan tekanan terhadap potensi timbulnya persepsi mengenai

²⁵ Tobias Staiger, dkk., *Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study.*

kelemahan dan meremehkan kemandirian seseorang apabila mencari bantuan kesehatan.²⁶

Tabel 2. 1
Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa Awal: Stigma Diri sebagai Mediasi, (2023)	<ul style="list-style-type: none"> - Meneliti mengenai maskulinitas dan pencarian bantuan. - Subjek pria dewasa awal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan <i>cross sectional survey</i>. - Penelitian menggunakan mediasi, yakni stigma diri.
2.	Maksulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-Laki di Negara Berkembang: <i>Literature Review</i> , (2023)	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat persamaan dalam metode penelitian, yakni penelitian kualitatif. - Membahas tentang maskulinitas dan pengaruhnya terhadap pencarian bantuan psikologis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur atau studi wacana. - Penelitian bertujuan untuk memetakan fakta terkait dengan maskulinitas dan pengaruhnya terhadap pencarian bantuan kesehatan mental laki-laki.
3.	Maskulinitas dan <i>Help Seeking</i> pada Laki-Laki yang Mengalami Depresi di Kota Makassar, (2023)	<ul style="list-style-type: none"> - Meneliti mengenai maskulinitas dan perilaku mencari bantuan pada pria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan metode kuantitatif, menggunakan alat ukur berupa skala <i>help seeking</i> dan skala maskulinitas. - Subjek spesifik pada laki-laki penderita depresi.
4.	<i>Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study</i> , (2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan penelitian kualitatif. - Membahas tentang perilaku mencari bantuan pada pria dan 	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian tersebut menggunakan wawancara naratif-biografi terhadap pasien laki-laki penderita depresi. - Subjek adalah pria

²⁶ Idris, Simon F. & Sally Brown, "Health Help-Seeking by Men in Brunei Darussalam: Masculinities and 'doing' Male Identities Across the Life Course," *Sociology of Health & Illness* 41, issue 6 (Maret, 2019), doi: [10.1111/1467-9566.12885](https://doi.org/10.1111/1467-9566.12885).

		maskulinitas.	yang telah terdiagnosa sebagai penderita depresi.
5.	<i>Health Help-Seeking by Men in Brunei Darussalam: Masculinities and 'doing' Male Identities Across the Life Course, (2019).</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan metode kualitatif. - Menggunakan wawancara semi terstruktur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek pria yang tinggal dan merupakan keturunan Brunei Darussalam. - Meneliti maskulinitas dalam kebudayaan dan ras di Brunei Darussalam.

Sumber: Dokumentasi 2023

B. Kajian Teori

Kajian teori merupakan pembahasan mengenai teori yang digunakan sebagai landasan atau perspektif dalam melakukan penganalisaan penelitian. Pembahasan mengenai kajian teori secara lebih luas akan memperdalam wawasan peneliti untuk mengkaji terkait dengan fokus permasalahan yang telah dirumuskan. Dengan demikian, kajian teori dalam penelitian kualitatif hanya dipakai sebagai perspektif bukan untuk diuji.²⁷

1. Stigmatisasi

a. Definsi Stigma

Sebelumnya, untuk memahami mengenai stigmatisasi perlu untuk mengetahui definisi dari stigma terlebih dahulu karena stigmatisasi terbentuk karena adanya sebuah stigma di masyarakat. Erving Goffman menyatakan bahwa stigma merupakan segala bentuk atribut fisik dan sosial yang melemahkan identitas sosial

²⁷ Tim Penyusun.

seseorang. Dalam teori yang dikemukakan oleh Erving Goffman, stigma menjadi sebuah atribut yang dapat membuat seseorang merasa berbeda dari lingkungannya. Dari hasil pernyataan Goffman tersebut, stigma kaitannya sangat erat dengan citra diri seseorang dan cenderung mengacu pada atribut-atribut yang memperburuk citra diri seseorang.²⁸ Dengan begitu, stigma menjadi karakteristik atau ciri fisik yang sifatnya negatif, mampu melemahkan identitas individu atau kelompok sehingga dapat mempengaruhi konsep diri dan juga *self esteem* seseorang. Terdapat 3 (tiga) jenis stigma yang diberikan kepada individu atau suatu kelompok menurut Goffman, yakni:

- 1) Stigma yang hubungannya dengan kecacatan fisik seseorang atau ketimpangan psikis.
- 2) Stigma yang hubungannya dengan kerusakan karakter seseorang, seperti penyintas homoseksual, LGBT dan pria banci.
- 3) Stigma yang hubungannya dengan keadaan suatu ras, suku, bangsa dan agama.²⁹

Stigma yang dilekatkan pada jenis kelamin individu terbentuk dari stereotip mengenai gender yang dilihat bukan secara seksualitas. Di mana gender membedakan peranan wanita (*feminism*) dengan pria (maskulin) serta konstruksi sosial mereka, dan berkembang di sebuah kelompok sosial dan menjadi bentuk kebudayaan yang diyakini oleh

²⁸ Jamaluddin & Suardi, "Stigmatisasi dan Perilaku Diskriminatif pada Perempuan Bertato," *Jurnal Equilibrium* 3, no. 1 (Mei, 2015), 1.

²⁹ Jamaluddin & Suardi, Stigmatisasi dan Perilaku Diskriminatif pada Perempuan Bertato, 3.

seseorang (*self stigma*).³⁰ Selain itu, bentuk stigma yang disebabkan oleh cacat fisik atau cacat psikis masih sering dijumpai di masyarakat, terkhusus di Indonesia. Banyak masyarakat awam yang kurang memahami gejala gangguan mental, dan justru salah mengartikan bahwa individu dengan gejala mental tersebut dirasuki makhluk halus atau “roh jahat” dalam tubuhnya.

Selanjutnya, orang yang terstigma akan memiliki pikiran bahwa dirinya sama seperti yang lainnya atau mereka merasa normal. Goffman mengemukakan bahwa orang yang terstigmatisasi merasa dirinya juga berhak mendapatkan hal yang setara dengan orang-orang normal lainnya.³¹ Namun, masyarakat yang berada di luar orang terstigma ini belum menerima kenyataan serta menganggap bahwa orang yang terstigma ini setara dengan yang lain. Dikarenakan hal tersebut, banyak orang yang terstigma cenderung menghindari kontak dengan orang normal atau bahkan merespon dengan tindakan yang kasar.

Pernyataan dari Erving Goffman sangat sesuai dengan kenyataan yang masih saja terjadi di Indonesia, di mana banyak pria yang menderita masalah mental tetap harus terlihat baik-baik saja. Apabila seorang pria diketahui meminta bantuan psikologis terlebih

³⁰ Cerully, dkk., *Mental Health Stigma and Its Effect on Treatment-Related Outcomes: A Narrative Review*.

³¹ Indri Ika Cahyani, “Stigma yang Tergenderkan (Studi Kasus: Perempuan Perokok di Kota Jakarta Selatan)” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 21.

bantuan psikologis formal seperti ke psikolog, psikiater atau konselor akan mendapatkan perlakuan yang berbeda oleh lingkungan sekitarnya. Pada akhirnya, stigma hanya akan memperburuk keadaan psikologis seorang pria karena mereka akan merasa tertekan, depresi, ketakutan serta memperparah kondisi psikis yang dialami sebelumnya.

b. Definisi Stigmatisasi

Konsep mengenai stigmatisasi menurut Erving Goffman ini menggambarkan sebuah proses pelekatan stigma yang melibatkan pelabelan, stereotip, pemisahan, kehilangan status, dan diskriminasi. Menurut Link dan Phelan mengacu pada teori dari Goffman, stigma ini dapat muncul ketika beberapa komponen sosial ini menyatu, adapun komponen tersebut antara lain:

- 1) Pemberian label (*labeling*) pada individu yang dianggap tidak sesuai.
- 2) Kepercayaan terhadap budaya yang menghubungkan individu yang diberi label dengan stereotip negatif.
- 3) Individu yang diberi label tersebut ditempatkan dalam beberapa kategori yang berbeda, sehingga akan mencapai sebuah pemisah antara “kita” dan “mereka” atau pemisahan (*separation*).
- 4) Individu yang diberi label tersebut akan mengalami diskriminasi dan kehilangan status.

- 5) Terakhir, stigmatisasi sepenuhnya akan bergantung pada kekuatan sosial, ekonomi serta politik yang memungkinkan adanya pengidentifikasian individu yang diberi label tersebut ke dalam kategori yang berbeda, dan akan mengalami penolakan penuh, pengucilan bahkan diskriminasi sosial.³²

Di dalam budaya timur seperti di Indonesia, stigmatisasi dipengaruhi oleh kebudayaan serta kepercayaan di mana seorang pria akan dibebankan sejumlah norma, aturan, kewajiban serta harapan-harapan keluarga yang menumpuk kepada seorang pria.³³ Hal ini dapat dilihat dari beberapa ritual adat, pola asuh, dan teks keagamaan yang di dalamnya telah banyak membahas serta mempraktikkan peranan pria di dalam kehidupan sosial. Dan, stigma yang kerap didapati oleh seorang pria yakni stigma tentang pria yang feminim. Di mana pria tersebut tidak mampu memenuhi atau tidak berperilaku sesuai dengan stereotip gender maskulin di masyarakat. Pria yang menunjukkan sisi lemah, lembut dan sisi penyayang ini cenderung diarahkan pada konstruk yang feminim. Konstruk sosial mengenai maskulinitas ini kerap dikaitkan dengan sifat yang kuat secara fisik dan mental, kemudian pria harus mampu mengatasi segala permasalahannya sendiri. Apabila pria menunjukkan sisi lemah terlebih lagi

³² Bruce G. Link & Phelan, "Conceptualizing Stigma," *Annual Review of Sociology* 27 (2001): 367.

³³ Argyo Demartoto, "Konsep Maskulinitas dari Jaman ke Jaman dan Citranya dalam Media," *Jurnal Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNS* (2010): 1.

menunjukkan adanya gangguan mental maka dirinya akan dianggap sebagai “pria lemah” atau “pria tidak maskulin.”

Kemudian, seorang pria akan berusaha untuk memenuhi atau mentaati norma maskulinitas agar dilihat sebagai “pria maskulin,” dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Sikap tersebut kemudian menjadi racun dalam kehidupan sehingga disebut sebagai stigma atau lebih akrab dikenal dengan *toxic masculinity* di kalangan Generasi Z. Adanya norma maskulinitas ini diwariskan secara turun temurun sehingga mengajarkan pemahaman bahwa laki-laki dikaitkan dengan kekuatan fisik dan hanya memperlihatkan sikap yang dominan sehingga pria cenderung membatasi diri untuk mengekspresikan sifat atau sikap lemahnya.

Dan hal ini sesuai dengan teori dari *hegemonic masculinity* yang dikemukakan oleh RW. Connell, yakni sebuah konfigurasi praktik gender yang mewujudkan jawaban yang diterima saat ini terhadap suatu masalah legitimasi patriarki, yang menjamin atau dianggap menjamin posisi dominan seorang pria dan subordinasi wanita.³⁴ Secara lebih ringkas, Connell mendefinisikan hegemoni maskulinitas sebagai wujud strategi atau tindakan yang ‘diterima saat ini.’ Teori mengenai *hegemonic masculinity* ini mendefinisikan norma maskulinitas dengan kekuatan fisik, heteroseksual, pengendalian emosi

³⁴ Oktarizal Drianus, “*Hegemonic Masculinity* Wacana Relasi Gender dalam Tinjauan Psikologi Sosial,” *PSYCHOSOPHIA* 1, no. 1 (2019): 40.

yang tidak menunjukkan kelemahan, kemandirian secara ekonomi, otoritas atas wanita dan ketertarikan besar untuk menaklukkan wanita. Kemudian, dalam hegemoni maskulinitas tersebut, pria seakan dilarang untuk mengekspresikan diri mereka kedalam karakteristik yang dianggap seperti wanita atau femininitas.³⁵

Pria akan merasa gagal atau risau mengalami diskriminasi serta pengucilan dari sosialnya apabila melanggar norma maskulinitas, gagal menemukan atau tengah mencoba menemukan nilai-nilai maskulin dalam dirinya, dan adanya jarak antar konsep diri yang sesungguhnya dengan konsep diri ideal berdasarkan atas stigma maskulinitas. Pada kenyataannya, pria cenderung membatasi diri mereka untuk mengekspresikan diri (karena sesuatu yang sifatnya afektif atau emosional ini ada pada wanita), yang pada akhirnya akan menimbulkan permasalahan kejiwaan, yakni kecemasan, depresi, stress, bahkan rendahnya *self esteem*.

Tentu hal tersebut akan berdampak serius terhadap kondisi psikologis serta menjadi penghambat pria dalam mencari bantuan psikologis secara informal maupun formal. Hal ini dikarenakan adanya pelabelan, prasangka serta pandangan-pandangan negatif terhadap orang yang telah terstigma. Masyarakat di lingkup sosial tidak lagi melihat penderita sebagaimana mereka manusia tetapi masyarakat akan

³⁵ Fadhil, Angelina & Pangestu Ararya, "Realitas *Toxic Masculinity* di Masyarakat," *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* 1 (2022): 231.

cenderung melihat label yang diberikan, kemudian akan memisahkan diri dengan penderita yang diberi istilah “mereka” dan “kita” sehingga pria terstigmatisasi mengalami diskriminasi.

c. Dampak Stigmatisasi

Proses pelekatan stigma sesuai dengan teori yang dikemukakan Goffman sebelumnya, dinyatakan bahwa masyarakat cenderung berprasangka serta memiliki pandangan negatif kepada individu terstigmatisasi. Pandangan serta prasangka buruk kepada orang terstigma selalu mengarah pada hal negatif seperti menular, berbahaya, tidak bisa diandalkan, mengutuk penderita. Masyarakat di lingkup sosial tidak lagi memandang penderita dengan sebenarnya, namun cenderung memperhatikan label-label yang diberikan saja. Stigmatisasi tersebut tentu berdampak pada psikis individu yang terstigma, di mana individu akan merasa tertekan (*stress*), cemas, ketakutan, merasa tidak berguna dan merasa terkucilkan oleh lingkup sosialnya.

Keberadaannya sebagai individu yang terstigma akan melihat pada hal yang dianggap stigma oleh masyarakat dari dalam dirinya. Dengan begitu, orang yang terstigmatisasi berusaha untuk menghindari kontak langsung dengan orang yang memberikan stigma. Bisa jadi individu yang terstigma merespon hal yang sebaliknya dengan tindakan yang kasar. Goffman menyatakan bahwa stigmatisasi dapat berdampak pada harga diri, penilaian diri yang negatif atau konsep diri yang rendah, rasa ketakutan, merasa diasingkan, hilang kesempatan

kerja atau kesempatan belajar karena adanya diskriminasi. Hal ini justru menambah *stress* bahkan merambat pada keadaan depresi yang meningkat atau mengalami kekambuhan gangguan mental.³⁶ Individu yang terstigmatisasi juga akan mengalami kesulitan dalam mencari bantuan karena adanya pengabaian dari sekitar, tentunya membuatnya semakin sulit dalam memulihkan kondisi mentalnya.

Tidak hanya berdampak pada individu, stigmatisasi juga berdampak pada keluarga dan juga masyarakat. Stigmatisasi akan berdampak pada keluarga yang memberikan asuhan atau dalam keluarga tersebut terdapat individu yang terstigma. Dampaknya dapat berupa pengasuhan, aktifitas rutinan yang terganggu, timbul rasa khawatir akan masa depan, *stress*, timbul beban finansial bahkan penurunan kesehatan fisik.³⁷ Dampak lainnya yang dialami oleh anggota keluarga, yakni harus membiasakan dengan kebiasaan penderita yang berubah. Dalam keluarga, stigma akan menjadi sebuah hal yang menakutkan, memalukan, membuat rugi dan menurunkan harga diri keluarga. Tidak jarang keluarga dengan anggota penderita gangguan mental akan cenderung merahasiakan keberadaan anggota keluarga tersebut. Dengan demikian, stigma dalam keluarga akan

³⁶ Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* (Englewood Cliff, NJ: Precentice Hall), 2.

³⁷ Yusuf, "Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa," dalam Seminar Keperawatan: Peran Perawat dalam Menghadapi Trend & Issue Kesehatan Jiwa di Era MEA, Universitas Widya Mandala, Surabaya, 21 Mei 2017.

menjadi sebuah hal yang sangat kotor (aib), menakutkan, merugikan yang akan menjatuhkan harga diri keluarga.³⁸

Kemudian, dalam masyarakat stigma akan terus diyakini dengan jangka waktu yang sangat lama. Pada akhirnya, stigma akan berdampak pada konsep diri dalam suatu kelompok atau masyarakat, masyarakat akan menunjukkan perilaku frustrasi serta perilaku tidak nyaman karena adanya stigma tersebut.

2. Perilaku Mencari Bantuan Psikologis (*Psychological Help-Seeking*)

a. Definisi Perilaku Mencari Bantuan Psikologis (*Psychological Help-Seeking*)

Perilaku mencari bantuan (*help seeking*) menurut Rickwood, dkk., merupakan sebuah perilaku yang mengacu pada pencarian sumber bantuan melalui komunikasi formal atau komunikasi informal untuk mendapatkan saran, informasi, perhatian dan dukungan terhadap sebuah situasi atau masalah psikologis yang sedang dihadapi.³⁹ Dengan itu, perilaku mencari bantuan melibatkan usaha secara aktif untuk mencari bantuan dan melibatkan pihak ketiga untuk membantu memecahkan permasalahan psikologis tersebut. Adanya perilaku mencari bantuan akan membantu individu untuk menyelesaikan masalah dan berdampak baik pada kesehatan mentalnya. Akan tetapi, tidak semua individu yang perlu bantuan berniat untuk mencari pihak

³⁸ Yusuf, Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa.

³⁹ Faiqotul Maghfiroh & Endang Retno, "Narrative Review: *Help-Seeking Behaviour* pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi Selama Pandemi Covid-19," *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 10, (2023): 3.

ketiga sebagai bala bantuan. Perilaku tersebut dipengaruhi bagaimana sikap individu terhadap perilaku mencari bantuan. Dalam konteks tersebut, bagaimana individu menyikapi atau menilai positif dan negatif terhadap sebuah upaya yang dilakukan untuk mencari bantuan psikologis.⁴⁰

Kemudian, Rickwood & Thomas merincikan pencarian bantuan mengacu pada beberapa sumber bantuan terhadap masalah psikologis atau masaah mental. Adapun sumber pencarian bantuan psikologis tersebut dapat dikategorikan menjadi:

- 1) Sumber bantuan formal, yakni sumber yang didapat dari penyedia layanan kesehatan mental profesional seperti konselor, psikolog, psikiater, dokter umum atau perawat kesehatan mental.
- 2) Sumber informal, merupakan sumber bantuan mental yang berasal dari pendapatan informasi, saran atau dukungan dari keluarga, teman, guru, ataupun dari orang tua.
- 3) *Self-help*, yakni bagaimana cara atau upaya individu untuk mengatasi masalah psikologis dengan caranya sendiri bisa melalui media atau mengikuti langkah-langkah untuk menjaga kesehatan psikologis pada media sosial, internet ataupun buku. Karena adanya perkembangan teknologi, pencarian bantuan tidak harus melibatkan komunikasi dengang manusia sungguhan. Dalam hal

⁴⁰ Nurfadilah, Anisa & Bahrul, Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa, 19.

ini, pencarian bantuan secara mandiri dapat dilakukan dan dipraktikkan sendiri tanpa bantuan orang ketiga.⁴¹

Sementara itu, Chandrasekara mengemukakan pengertian pencarian bantuan psikologis sebagai tiap upaya individu dalam mencari bantuan, baik bantuan secara formal dengan mengunjungi psikolog, konselor atau psikiater, atau mendapatkan bantuan informal, yakni dukungan dari teman-teman sebaya, anggota keluarga, dan lingkungan sekitarnya.⁴² Terdapat 3 (tiga) karakteristik dari perilaku mencari bantuan, yakni berfokus pada masalah, tindakan disengaja, dan interaksi interpersonal. Dalam hal ini, menjelaskan bahwa perilaku mencari bantuan merupakan sesuatu yang disengaja, dan individu terlibat secara aktif dalam mencari dan mengejar sumber bantuan. Perilaku mencari bantuan dapat digambarkan sebagai sebuah perilaku yang direncanakan, sejalan dengan Theory of Planned Behavior yang dikemukakan oleh Ajzen.

Dalam teori tersebut, Ajzen dalam Mahyarni, mengemukakan bahwa sikap individu dapat berpengaruh langsung terhadap intensi individu untuk bertindak. Sikap tersebut ditentukan oleh kebudayaan serta kepercayaan individu terhadap suatu pengaruh dari menampilkan sebuah perilaku. Seperti yang telah dijelaskan, maka sikap-sikap

⁴¹ Rickwood & Thoma, "Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health," *Psychol Res Behav Manag* 5, (2012): 175.

⁴² Chandrasekara, "Help-seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior." *International Journal of Management, Accounting, and Economics* 3, no. 4 (2016): 234.

tersebut dipercaya berpengaruh secara langsung terhadap intensi seseorang untuk bertindak.⁴³

b. Komponen Perilaku Mencari Bantuan

Sejalan dengan hal tersebut, Ajzen mengemukakan 3 (tiga) komponen intensi berperilaku individu, yakni *attitude* (sikap), norma subjektif, dan pengendalian perilaku. Suatu niat berperilaku tidak akan muncul tanpa adanya sebuah determinan, dalam teori ini, norma subjektif merupakan sebuah determinannya.⁴⁴

Norma subjektif digambarkan sebagai norma sosial yang dapat mengatur kehidupan seorang manusia, sehingga norma subjektif berfungsi dalam mempengaruhi keyakinan individu dalam hal menyetujui sebuah perilaku. Seorang individu dapat menyetujui atau tidak menyetujui sesuatu didasari atas sebuah keyakinan, keyakinan ini disebut sebagai keyakinan normatif. Dan, keyakinan tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan, keluarga, dan persepsi orang lain terhadap suatu perilaku dianggap positif atau negatif.⁴⁵

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku mencari bantuan psikologis merupakan proses individu dalam merespon atau mengatasi suatu permasalahan psikologis. Perilaku mencari bantuan psikologis merupakan tindakan yang disengaja dan dalam kenyataannya

⁴³ Mahyarni, "Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis tentang Perilaku)," *Jurnal El-Riyasah* 4, no. 1 (Desember, 2013): 13-14, doi: [10.24014/jel.v4i1.17](https://doi.org/10.24014/jel.v4i1.17).

⁴⁴ Mahyarni, *Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis tentang Perilaku)*, 13-14

⁴⁵ Mahyarni, *Theory of Reasoned Action dan Theory of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis tentang Perilaku)*, 14.

tidak semua individu yang memiliki permasalahan psikologis mau mencari bantuan psikologis.

c. Problem dalam Mencari Bantuan

Problem diartikan sebagai sebuah masalah, dalam hal ini problem pencarian bantuan psikologi adalah permasalahan yang menghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis.⁴⁶ Bantuan psikologis dapat berupa bantuan formal dan informal, bantuan formal berupa bantuan langsung dari psikolog, konselor, atau seorang psikiater. Sedangkan bantuan informal bisa didapatkan dari dukungan sosial yang berasal dari lingkungan, orang tua, atau teman sebaya. Sebuah permasalahan dalam mencari bantuan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa hal menurut Barker, antara lain:

- 1) Keyakinan diri (personal) bahwa diri tersebut membutuhkan pertolongan atau justru dapat mengatasi masalahnya sendiri. Setiap individu memiliki ketahanan yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah, belum tentu masalah A yang terasa berat dirasakan oleh si B, akan sama jika masalah tersebut terjadi pada si A. Individu akan merasa dirinya butuh bantuan apabila tidak lagi mampu mengatasi permasalahannya sendirian.
- 2) Faktor sosial budaya, yang di dalamnya meliputi norma-norma terkait dengan karakteristik sebuah kelompok sosial tertentu. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa dalam kehidupan

⁴⁶ Afinissa, Faktor yang Menjadi Hambatan Untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa, 194-195.

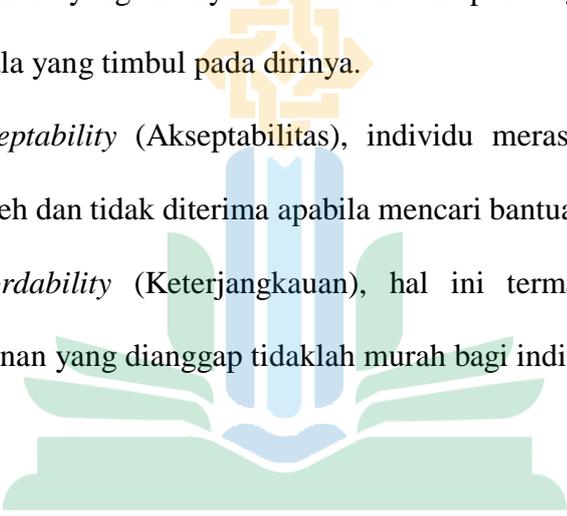
sosial, terdapat perbedaan sifat dan peran sosial seorang pria dan wanita. Di dalamnya terdapat norma-norma yang secara turun-temurun diwariskan di tiap generasi, yang terinternalisasikan menjadi stigma.

- 3) Beranggapan bahwa orang lain yang dipercayai dapat membantu. Keluarga atau teman dapat memberikan dukungan sosial dan dapat mempercayainya. Hal tersebut menjadi faktor penting seseorang mau mencari bantuan psikologis.
- 4) Keterampilan dalam mengatasi permasalahan pribadi. Seperti yang dijelaskan bahwa tiap individu memiliki batas ketahanan dalam menghadapi masalah. Sejatinya tiap individu memiliki keterampilan tersendiri dalam mengatasi permasalahan di hidup mereka. Kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan dianggap menjadi faktor dalam problem perilaku mencari bantuan psikologis. Individu yang kemampuan *problem solving* buruk maka akan mudah mereka mengalami stress dan keletihan batin lainnya.
- 5) Adanya pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan psikologis. Pengalaman di masa lampau dapat berpengaruh terhadap sikap dan tindakan individu di masa kini. Dengan demikian, apabila di masa lampau seseorang tersebut mengalami perilaku buruk atau mengalami penolakan ketika mencari bantuan, tentu individu tersebut akan mempercayai bahwa tidak ada yang hendak mendengarkan atau membantu dirinya. Pengalaman masa

lampau dari orang lain pun dapat menjadi pengaruh seseorang dalam mencari bantuan psikologis.⁴⁷

Sejalan dengan hal tersebut, Stefl dan Prosperi dalam Chandrasekara, hambatan dalam mencari bantuan diklasifikasikan berdasarkan beberapa hal, berikut:

- 1) *Availability* (ketersediaan), dalam hal ini individu tidak mengetahui layanan yang menyediakan bantuan psikologis sesuai dengan gejala yang timbul pada dirinya.
- 2) *Acceptability* (Akseptabilitas), individu merasa takut dipandang remeh dan tidak diterima apabila mencari bantuan.
- 3) *Affordability* (Keterjangkauan), hal ini termasuk dalam biaya layanan yang dianggap tidaklah murah bagi individu tersebut.⁴⁸



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁴⁷ Amelia, Kathleen M. & Helen, "Perceived Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking in Young People: a Systematic Review," *BMC Psychiatry* 10, no. 113 (2010): 2.

⁴⁸ Chandrasekara, *Help-seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior*, 234.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sebuah teknik ilmiah yang digunakan dalam mendapatkan data sebuah penelitian.⁴⁹ Adapun pada penelitian ini akan digunakan metode kualitatif deskriptif yang menjadi sebuah teknik dalam pemerolehan data yang dilakukan secara ilmiah. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini, yaitu pendekatan secara kualitatif deskriptif. Digunakan teknik pendekatan tersebut karena fokus dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa psikologi mengenai stigma maskulinitas, bentuk stigma yang diperoleh dan bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis yang dilakukan. Penelitian kualitatif menurut Sugiyono adalah penelitian yang berlandaskan filsafat *postpositivisme*, dan digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti merupakan instrument kunci dari pengambilan sampel data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna bukan mengeneralisasi.⁵⁰

⁴⁹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Jember*, 103.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 15.

Dengan ini, pendekatan kualitatif deskriptif hasil data yang didapati bentuknya deskriptif atau berupa kata-kata dan bukan perhitungan atau angka. Data yang dihasilkan tersebut berasal dari wawancara, observasi, dokumen pribadi, foto atau dokumen resmi lainnya.⁵¹ Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yakni peneliti melakukan pengumpulan data serta informasi secara langsung dari responden. Dengan ini, peneliti bukan bermaksud untuk megeneralisasikan hasil temuan tapi untuk mendeskripsikan hasil temuan dari responden sesuai dengan fokus kajian.

B. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi yang dituju sebagai tempat penelitian, yakni Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember bertepatan di Fakultas Dakwah, Program Studi Psikologi Islam. Pemilihan tempat penelitian ini berdasarkan atas pertimbangan bahwa pada universitas tersebut terdapat program studi Psikologi Islam dan dengan data yang cukup terkait permasalahan pada penelitian. Selain itu, belum ada penelitian di lokasi tersebut terkhusus penelitian yang membahas mengenai stigmatisasi maskulinitas pada mahasiswa psikologi dan perilaku pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa.

⁵¹ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 4.

C. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *purposive* sampling, tujuannya untuk memilih subjek/informan yang sesuai berdasarkan beberapa kriteria atau pertimbangan khusus yang relevan dengan fokus penelitian.⁵² Adapun kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa Prodi Psikologi Islam angkatan 2020 berjenis kelamin laki-laki.
2. Berstatus aktif sebagai mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020.
3. Pernah mengikuti atau masih aktif sebagai Asisten Laboratorium Psikologi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Alasan peneliti memilih subjek dari Program Studi Psikologi Islam karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pandangan serta pengalamannya terhadap stigma maskulinitas, dan untuk mengetahui bagaimana bentuk perilaku yang dilakukan seorang mahasiswa psikologi untuk mengatasi permasalahan psikis yang dialaminya. Dipilihnya mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2020 karena telah mengikuti mata kuliah kejuruan, telah melakukan praktik lapangan, magang, dan berpartisipasi sebagai asisten laboratorium psikologi di Biro Konseling Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Sebagai mahasiswa psikologi tentunya telah memahami bagaimana masalah mental dapat timbul pada individu mulai dari

⁵² Abd. Hadi, Asrori & Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi* (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2021): 52.

ringan hingga berat, serta bagaimana cara-cara positif untuk mengatasinya. Terlebih lagi mahasiswa angkatan 2020 telah selesai melakukan kegiatan magang yang tentunya telah mempraktikkan apa yang didapati selama jam pembelajaran di kelas, dan mendapatkan ilmu di luar jam pembelajaran di kelas. Selain itu, pemilihan subjek berdasarkan atas kemudahan peneliti dalam menjangkau lokasi serta subjek yang dipilih berdasar kriteria.

Untuk melindungi identitas informan, peneliti akan memberikan nama samaran. Berikut ini, 3 (tiga) informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yakni:

Tabel 3. 1
Data Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Angkatan
1.	RA	20	2020
2.	AM	20	2020
3.	ML	21	2020

Sumber: Dokumentasi 2024

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperlukan dalam penelitian untuk memberikan informasi serta menganalisis fokus penelitian. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan berbagai macam metode untuk mengumpulkan data yang diperlukan, yakni:

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan langsung dengan informan melalui sesi tanya jawab semi-terstruktur secara non formal, di mana pertanyaan telah diatur dalam

pedoman wawancara. Hal ini dilakukan agar informan lebih nyaman menyampaikan pendapat mereka secara lebih terbuka terkait dengan pertanyaan yang diberikan, dan untuk memperoleh data yang dibutuhkan secara intensif.

Dari hasil wawancara, informan memiliki pandangan serta pengalaman yang buruk mengenai stigmatisasi dan stigma terhadap pria yang mencari bantuan psikologis. Sebagai mahasiswa psikologi, informan merasa senang apabila banyak laki-laki yang mengenali perasaan mereka dan terbuka untuk mencari bantuan psikologis. Informan tidak menyetujui adanya norma-norma maskulinitas yang membuat seorang laki-laki merasa tidak bebas untuk mengekspresikan diri dan bertingkah sesuai dengan apa yang menurut mereka rasa itu nyaman.

2. Observasi

Berikutnya, untuk mengumpulkan data lebih lanjut mengenai persepsi mahasiswa terhadap stigma maskulinitas dan problem pencarian bantuan psikologis ini peneliti menggunakan teknik observasi secara partisipatif untuk mengamati situasi secara langsung. Adapun observasi dilakukan bersamaan saat wawancara sedang berlangsung, di mana peneliti akan mengamati bagaimana sikap dan ekspresi informan ketika proses wawancara. Ketiga dari informan merasa bahwa di lingkungan rumahnya pun norma mengenai berperilaku maskulin ini masih sangat melekat dan sangat kental. Informan pun memberitahukan pengalaman

mereka, bahwa hanya sedikit klien berjenis kelamin laki-laki yang mau berkunjung untuk melakukan sesi konseling di biro.

Dari pengamatan ini, informan menyadari bahwa masih adanya anggapan-anggapan buruk tentang laki-laki yang berkunjung untuk mencari bantuan psikologis, salah satunya anggapan sebagai “laki-laki yang menye” atau anggapan bahwa pergi ke psikolog adalah “orang gila.” Beberapa dari informan merasa sebal akan anggapan-anggapan buruk tersebut dan beberapa informan merasa bahwa adanya stigma maskulinitas ini tidaklah penting.

3. Dokumentasi

Pengumpulan data pada penelitian ini, selain dengan wawancara dan observasi peneliti juga menggunakan dokumentasi sebagai sumber perolehan data. Adapun dokumentasi yakni dengan mencari data yang berkenaan dengan fokus masalah yang didapatkan bisa berbentuk catatan, transkrip, buku, majalah, rapat, dan lain sebagainya.⁵³ Penelitian ini melibatkan penggunaan foto, catatan, buku serta sumber lainnya sebagai pelengkap data dari penelitian.

E. Analisis Data

Analisis data ini melibatkan bagaimana pengerjaan, pengorganisasian, pemecahan, sintesis data serta pengungkapan hal penting yang perlu

⁵³ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 167.

dilaporkan.⁵⁴ Dalam hal ini, analisis data pada penelitian kualitatif merupakan proses yang melibatkan pencarian, pengelompokan serta klasifikasi sistematis data yang diperoleh dari wawancara serta observasi, sehingga nantinya data yang disajikan dapat dipahami serta dapat disampaikan dengan baik kepada orang lain.⁵⁵

Menurut Milles dan Huberman, analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses interaktif yang berlangsung secara berkelanjutan atau kontinu hingga peneliti tidak lagi mendapatkan informasi yang baru, sehingga data yang didapatkan sudah jenuh. Proses dalam analisis data menurut Milles dan Huberman melibatkan tiga tahapan, yakni:

1. Reduksi Data

Reduksi data dalam penelitian kualitatif adalah merangkum, meneliti hal pokok, memfokuskan pada hal penting, mencari tema dan pola penelitian.⁵⁶ Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan reduksi data dengan memilah data pokok kemudian difokuskan pada hal yang penting berkaitan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dari hasil wawancara akan digolongkan sesuai dengan fokus penelitian.

Proses reduksi data ini bertujuan agar narasi presentasi hasil data yang didapatkan dalam proses pengelompokan data ini dapat dipahami

⁵⁴ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institusi Agama Islam Negeri Jember*, 95.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 240.

⁵⁶ Abd. Hadi, Asrori & Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 74.

secara efektif serta mampu membimbing menuju kesimpulan yang mampu dipertanggungjawabkan datanya.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif ini dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar tiap kategori, *flowchart* dan lain sejenisnya. Karena pada penelitian ini digunakan metode kualitatif deskriptif, maka data akan disajikan dalam bentuk teks yang sifatnya naratif. Penyajian data dalam bentuk teks ini berguna untuk memperjelas hasil penelitian, dan dibantu dengan mencantumkan gambar ataupun tabel.⁵⁷

3. *Conclusion/Verivication* (Penarikan Kesimpulan)

Berikutnya, menurut Milles dan Huberman dalam tahapan ketiga analisis penelitian kualitatif adalah penarikan kesimpulan atau *conclusion/verivication*. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif memungkinkan untuk menjawab rumusan masalah atau fokus penelitian yang telah ditentukan sejak awal.⁵⁸ Hasil kesimpulan merupakan sebuah temuan baru yang belum ada atau belum pernah ditemukan sebelumnya.

Kesimpulan dalam sebuah penelitian kualitatif dapat berbentuk gambaran suatu obyek yang sifatnya belum jelas menjadi jelas, atau dapat berupa hubungan kausal atau hubungan interaktif mengenai sebuah

⁵⁷ Abd. Hadi, Asrori & Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 75.

⁵⁸ Abd. Hadi, Asrori & Rusman, 75.

hipotesis atau teori.⁵⁹ Suatu kesimpulan dapat dipercaya apabila didukung dengan adanya bukti valid dan konsisten.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data ini dilakukan untuk mengetahui kredibilitas data yang ditemukan selama berada dilapangan, dengan menggunakan beberapa teknik salah satunya teknik triangulasi.⁶⁰ Adapun triangulasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber.

Triangulasi sumber, menurut Sugiono adalah teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber.⁶¹ Dikarenakan peneliti hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data, yakni melalui wawancara dengan menggunakan beberapa sumber informan.

G. Tahap-Tahap Penelitian

Berikutnya, tahap-tahap penelitian ini akan menguraikan rencana pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Tahapan ini dimulai dari pra-penelitian, pengembangan desain, penelitian sebenarnya hingga tahap penulisan laporan.⁶² Adapun tahap-tahap penelitian yang dilakukan, antara lain:

⁵⁹ Abd. Hadi, Asrori & Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 75.

⁶⁰ Abd. Hadi, Asrori & Rusman, 66.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 241.

⁶² Tim Penyusun.

1. Tahap Pra-Penelitian

Pada tahap pra-penelitian atau penelitian pendahuluan, mencakup perencanaan studi yang hendak dilakukan, yakni mulai dari penentuan judul, konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan, manfaat serta metode dalam pengumpulan data. Berikutnya, peneliti akan memilih lokasi penelitian serta memilih informan untuk penelitian.

2. Tahap Penelitian Lapangan

Pada tahapan ini, peneliti telah memasuki tahapan penelitian di lapangan dengan tujuan untuk memperoleh data melalui wawancara, observasi dan melakukan dokumentasi. Tahapan ini dilakukan untuk memperoleh informasi terkait dengan fokus masalah secara terperinci.

3. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data dari hasil yang telah dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk uraian naratif dengan kesimpulan. Selanjutnya, untuk menjamin keabsahan data akan diterapkan metode triangulasi sumber. Kemudian, peneliti akan menyusun laporan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Obyek Penelitian

1. Letak Geografis UIN KHAS Jember

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS Jember), terletak di bagian barat kota Jember lebih tepatnya berada di Jalan Mataram No.1, Karang Miuwo, Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

2. Sejarah Berdirinya Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember atau akrab disebut dengan UIN KHAS Jember, keberadaanya berubah status menjadi Universitas Islam Negeri ini tidak lepas dari proses awal berdirinya Institut Agama Islam Djember kemudian berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Pada tahun 1965, didirikan Fakultas Tarbiah Institut Agama Islam Djember (IAID) berdasarkan Surat Keputusan dari Menteri Agama No. 4 Tahun 1966, kemudian IAID berganti nama menjadi Fakultas Tarbiyah dari IAIN Sunan Ampel cabang Jember, sehingga berada di naungan IAIN Sunan Ampel Surabaya. Selanjutnya, pada tahun 2014 STAIN Jember berubah nama menjadi Institut Agama Islam Negeri Jember.

Semenjak IAIN Jember resmi berdiri, tercatat pada tanggal 17 Oktober 2014. Kemudian pada tahun 2021, IAIN Jember resmi berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) dengan Keputusan Presiden Nomor 44 Tahun 2021. Di dalamnya terdapat 5 (lima) fakultas program S1 (Strata Satu), yakni Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Fakultas Dakwah, Fakultas Syari'ah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis dan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora. Kemudian, didirikan pula program Pascasarjana dengan Program Strata Dua (S2) dan Strata Tiga (S3), dengan 8 (delapan) program studi, yakni:

1. Strata 2 (S2): Manajemen Pendidikan Islam, Hukum Keluarga (Al-Akhwāl al-Syakhsyah), Pendidikan Bahasa Arab, Ekonomi Syariah, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dan Studi Islam.
2. Strata 3 (S3): Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Agama Islam dan Studi Islam.

Salah satu fakultas di UIN KHAS Jember, yakni Fakultas Dakwah yang awalnya bernama Jurusan Dakwah kemudian dengan bergantinya status menjadi UIN, Jurusan Dakwah berubah menjadi Fakultas Dakwah di tahun 2021. Bersamaan dengan berubahnya status tersebut, secara akademik Fakultas Dakwah memiliki 5 (lima) Program Studi, yakni:

- a. Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI).
- b. Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).

- c. Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI).
- d. Program Studi Manajemen Dakwah (MD).
- e. Program Studi Psikologi Islam (PSI).⁶³

3. Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas Dakwah

Visi, Misi serta tujuan adalah salah satu konsep keyakinan, cita-cita, harapan serta tujuan penting untuk menyatukan persepsi, pandangan, cita-cita dan harapan bagi semua pihak yang terlibat. Sesuai dengan visi, misi dan tujuan dari Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS Jember), yakni:

a) Visi

Menjadi pusat unggulan pendidikan tinggi ilmu dakwah di Asia Tenggara pada tahun 2045 berdasarkan kedalaman dan kearifan lokal bagi kemanusiaan dan peradaban.

b) Misi

1. Melaksanakan pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan bermutu untuk mencetak da'i profesional.
2. Mengembangkan riset ilmu dakwah yang unggul untuk mencetak persoalan kemanusiaan.
3. Menyelenggarakan program pengabdian untuk menciptakan masyarakat yang adil dan berperadaban.

⁶³ <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember> pada tanggal 16 Mei 2024.

4. Memperluas skala jaringan dan kerjasama untuk memajukan dan memperkuat terselenggaranya pendidikan.

c) Tujuan

1. Menghasilkan lulusan yang berkualitas dengan kemampuan akademik dan kemampuan berdakwah.
2. Menghasilkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam memecahkan masalah-masalah kemanusiaan.
3. Mengupayakan terciptanya masyarakat yang adil, makmur dan sejahtera lahir dan batin.
4. Menciptakan jaringan kerjasama dengan berbagai lembaga yang mendukung pengembangan pendidikan.⁶⁴

B. Penyajian dan Analisis Data

Pada sub bab penyajian dan analisis data akan dideskripsikan stigmatisasi dan perilaku mencari bantuan psikologis Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada bab III, di mana data dalam penelitian ini didapatkan dari hasil observasi, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi data terkait dengan objek penelitian. Oleh karena itu, agar penelitian tetap berfokus pada fokus kajian yang hendak diteliti serta pembahasan terkait dengan data penelitian dapat dipaparkan secara sistematis, maka dibuat identifikasi pertanyaan yang mengacu pada fokus kajian penelitian, yakni:

⁶⁴ <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-fakultas-dakwah> pada tanggal 16 Mei 2024.

- a. **RQ1.** Bagaimana bentuk stigmatisasi yang dialami mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?
- b. **RQ2.** Bagaimana mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember menyikapi stigmatisasi yang dialami?
- c. **RQ3.** Bagaimana bentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

Adapun bentuk proses penyematan stigma pada individu sesuai dengan teori yang telah dijelaskan berupa pelabelan, pemisahan dan diskriminasi. Tiap individu yang distigma akan mengalami pelabelan yang berbeda-beda tentunya, dan dari label yang diberikan lingkungan sekitar cenderung menjauhi karena individu yang terstigma bukan termasuk “normal.” Stigmatisasi akan menimbulkan diskriminasi yang memperburuk individu terstigma. Individu terstigma akan melihat kembali dalam dirinya yang dianggap stigma oleh orang lain, kemudian akan menghindari kontak langsung kepada orang yang memberikan stigma bahkan merespon ke arah negatif juga. Respon, tanggapan dan cara menyikapi individu terstigmatisasi tentu akan berbeda-beda dan bergantung pada karakteristik individu tersebut.

Perilaku pencarian bantuan psikologis pada pria merupakan sejumlah upaya yang dilakukan seorang pria dalam mendapatkan bantuan psikologis atau bantuan mental. Dalam hal ini, bantuan dapat berupa bantuan formal (konselor, psikolog atau psikiater), bantuan informal (orang tua, saudara, teman, guru dan lain-lain) atau *self-help* (upaya yang dilakukan secara mandiri

melalui berbagai media). Terdapat beberapa hal yang dapat menjadi sebuah *problem* pria untuk mencari bantuan psikologis, salah satunya faktor sosial budaya yang mencakup adanya sebuah stigma. Adanya stigma dapat berpengaruh terhadap bentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada seorang pria, dan berpengaruh terhadap keputusan pria dalam mencari sumber bantuan psikologis.

Dengan demikian, secara rinci dan sistematis dapat dijabarkan hasil dari data yang diperoleh di lapangan terkait dengan fokus kajian penelitian. Adapun data yang diperoleh dari lapangan dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bentuk Stigmatisasi yang Dialami Mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa stigmatisasi merupakan sebuah proses pemberian stigma atau pengimplementasian stigma kepada individu atau suatu kelompok. Di mana dalam stigmatisasi akan melibatkan 3 (tiga) proses sesuai teori Goffman, yakni pelabelan, pemisahan dan diskriminasi. Tentunya tiap informan memiliki pengalaman yang berbeda terkait dengan stigmatisasi, dan bentuk stigma yang diterima pun berbeda-beda tentunya. Ketiga dari informan menyatakan bahwa stigma tentang kemaskulinian seorang pria masih sangat melekat di lingkungan tempat mereka tinggal, sedangkan untuk lingkungan kampus terutama di lingkup Prodi Psikologi Islam, stigma ini tidak begitu ketat. Sehingga, apabila ditemukan laki-laki yang tidak berperilaku sebagaimana norma maskulinitas

di lingkungan rumahnya, maka akan muncul pertentangan di lingkungan sosial bahkan dapat menimbulkan aksi pembulian.

Ditemukan pula pernyataan dari ketiga informan yang mana di lingkungan rumah mereka masih banyak masyarakatnya yang beranggapan berkunjung ke profesional hanyalah orang-orang gila saja. Masih sedikitnya informasi mengenai kesehatan mental dan juga masih banyak masyarakat di lingkungan tempat tinggal informan yang kurang mengerti cara menangani gangguan kejiwaan. Pada akhirnya mereka hanya melakukan tindakan seadanya yang justru tidak membantu penyembuhan, seperti penderita gangguan mental yang dibawa ke dukun, ustadz atau ke tempat non medis lain. Masih banyak orang yang beranggapan bahwa penyakit mental merupakan sebuah penyakit kutukan yang berasal dari kekuatan-kekuatan jahat atau ilmu hitam. Adanya dominasi pikiran tersebut, tentu akan memberatkan penderita untuk mencari bantuan yang lebih layak.

a. Pelabelan (*Labelling*)

Pelabelan (*labeling*) merupakan atribut atau bentuk dari stigma sebagaimana yang dikemukakan oleh Goffman. Di mana pelabelan terjadi karena adanya sebuah anggapan seseorang mengenai individu yang terstigmatisasi, sehingga muncul pemberian label atau penamaan terhadap individu terstigmatisasi tersebut. Dalam hal ini, individu yang terstigmatisasi maskulinitas akan mendapatkan pelabelan atau julukkan

sebagai ‘pria tidak jantan,’ ‘pria lemah’ dan ‘orang gila’ serta julukan lainnya.

Hal tersebut terjadi karena seseorang melihat individu tersebut tidak berperilaku sesuai dengan norma maskulinitas yang ada di lingkungan tersebut. Sesuai dengan ungkapan RA terkait keberadaan stigma sosial tentang kemaskulinan seorang pria dan pengalamannya hidup di lingkungan dengan norma maskulinitas yang ketat, sebagai berikut:

“Iya kalau anggapan cowok harus berperilaku sebagaimana cowok itu ada! Soalnya begini, kalau di rumah itu bisa dibilang perkampungan, apalagi dilingkup keluarga, misalkan ada yang menyimpang itu bakal ditentang, jadi ya... menurut lingkungan ku cowok yang gak berperilaku sewajarnya itu pasti ditentang. Jadi anggapan kalau cowok harus maskulin itu masih ada di lingkungan ku.”⁶⁵

Selain itu, RA juga mengungkapkan bahwa dirinya juga dipermasalahkan mengenai cara duduk dan juga caranya berlari yang dianggap seperti tingkah laku perempuan, sebagai berikut:

“...Iya cara lari, kalau cewek itu kalau lari itu beda, kalau cowok itu seharusnya larinya tegap yang harus gini-gini! Nah, aku pernah kena komen. Jadi, ya menurut ku sih jadinya maskulinitas ini penting gak penting!” dan “...Misalnya kayak cara duduk dan lainnya, dan itu aku merasa terganggu juga, soalnya aku merasa ya biasalah duduk kaki rapat, itu biasa sebenarnya, tapi orang anggap itu gak maskulin.”⁶⁶

⁶⁵ RA, *Wawancara*, Jember 15 Mei 2024.

⁶⁶ RA, *Wawancara*, Jember 15 Mei 2024.

Sejalan dengan pendapat RA, ML mengungkapkan hal yang sama mengenai pengalamannya berada di lingkungan di norma maskulinitas ini masih melekat dan masih sangat kaku, berikut:

“Hmm kalau diskriminasi enggak sih, lebih sering kena marah orang tua karena emang sering dibilangnya ‘kamu itu cowok harus kuat gini aja gak bisa’ ya, nangis dong saya! Apalagi ya aku suka gambar ya suka seni beda dari kembaran ku, beda juga sama mas ku. Pokoknya dari saudara-saudara ku ini, aku nyadari emang beda emang *noob*, dan ya dari orang tua ada lah tuntutan buat bisa juga kayak mereka. Dari aku yang ditentang masuk kesenian padahal aku merasa senang dan suka ngejalaninya. Terus juga dari bapak ibuk juga pasti sering bilang ‘kembaran mu aja bisa masa kamu sendiri enggak’ dan ini itu bla-bla-bla-bla, lama-lama ada rasa kayak capek sama semuanya, padahal semua orang itu gak sama meskipun lahirnya satu rahim sama kembaran.”⁶⁷

Adanya penolakan atau pertentangan dari lingkungan sosial ini menjadikan beban mental tersendiri bagi seorang pria, terlebih lagi pelabelan tersebut datang dari orang terdekat mereka, seperti keluarga, teman dan juga guru. Bagaimana pengalaman mahasiswa terkait dengan pelabelan ini berbeda-beda. Seperti RA, masalah-masalah kecil seperti cara duduk dan cara berlari pun dapat dipermasalahkan sebagai tindakan yang tidak maskulin. Kemudian ada AM walaupun dirinya mengaku tidak pernah mendapatkan diskriminasi, akan tetapi secara tidak langsung dirinya mematuhi bagaimana norma maskulinitas yang berlaku di lingkungannya, mulai menjaga pakaian dan cara berbicara yang harus tegas. Kemudian, ML yang didalam keluarganya sendiri selalu dibandingkan dengan saudara laki-laknya karena dianggap

⁶⁷ RA, *Wawancara*, Jember 15 Mei 2024.

tidak bisa sebanding dengan saudaranya. Selain itu, ML juga mendapatkan pelabelan bahwa sebagai laki-laki tidak boleh menangis dan harus bisa menangani apapun.

Pada penelitian ini, tidak hanya menanyakan bagaimana bentuk stigma maskulintas saja, akan tetapi juga menanyakan bagaimana tanggapan informan terhadap pria yang mencari bantuan psikologis. Dari data hasil wawancara oleh ketiga informan, ditemukan bahwa masih banyak di lingkungan tempat tinggal mereka yang beranggapan bahwa orang yang mencari bantuan psikologis apalagi sampai ke profesional adalah orang yang sudah tidak waras atau kerap diberi label sebagai ‘orang gila’ atau ‘edan.’ Seperti halnya yang dikatakan oleh RA:

“Untuk di lingkungan ku, lingkungan asal ku pengaruh! Soalnya anggapan orang ke psikolog itu bukan untuk memecahkan masalah atau cari solusi lah apa gitu, tapi emang orang yang udah gangguan jiwa.”⁶⁸

Hal serupa juga diungkapkan oleh AM, mengenai anggapan masyarakat bahwa orang yang mencari bantuan psikologis ke profesional atau ke psikolog adalah ‘edan’ atau gila, sebagaimana ucapan AM:

“...kalau di masyarakat ini masih banyak anggapan ke psikolog itu cuma orang-orang edan aja. Di rumah juga orang gak tahu kalau psikolog ini bukan nangani orang gila.”⁶⁹

⁶⁸ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

⁶⁹ AM, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

Dan begitu pula dengan ML yang menanggapi pemikiran masyarakat yang masih sempit akan penyakit mental, apalagi terhadap orang yang datang ke psikolog.

“Bisa jadi juga mereka ini gak mau dianggap orang gila gitu kalau ke psikolog, kebanyakan di desa-desa kan gitu.”⁷⁰

Dengan demikian, pelabelan yang diberikan bukan hanya karena maskulintas saja, akan tetapi ada pelabelan sebagai ‘orang gila’ atau ‘edan’ apabila seorang pria mencari bantuan psikologis juga didapati apabila seorang pria datang mencari bantuan psikologis. Tentunya hal tersebut menghambat seorang pria untuk mencari bantuan psikologis agar mereka tidak mendapatkan label tersebut.

b. Separation (Pemisahan)

Bentuk pemisahan yang didapati oleh individu yang terstigmatisasi tentu bermacam-macam, tapi umumnya berupa dijauhi teman sebaya atau lingkungan, timbul pengabaian, pertentangan atau pemisahan antar individu yang terstigmatisasi dengan individu yang tidak terstigmatisasi. Hal ini juga dirasakan oleh ML yang didalam keluarganya sendiri selalu dibandingkan dengan saudara laki-lakinya, yang menyatakan bahwa:

“...enggak sih, lebih sering kena marah orang tua karena emang sering dibilangnya ‘kamu itu cowok harus kuat gini aja gak bisa’ ya, nangis dong saya! Apalagi ya aku suka gambar ya suka seni beda dari kembaran ku, beda juga sama mas ku. Pokoknya dari saudara-saudara ku ini, aku nyadari emang beda

⁷⁰ ML, Wawancara, Jember, 16 Mei 2024.

emang *noob*, dan ya dari orang tua ada lah tuntutan buat bisa juga kayak mereka. Dari aku yang ditentang masuk kesenian padahal aku merasa senang dan suka ngejalaninya. Terus juga dari bapak ibuk juga pasti sering bilang ‘kembaran mu aja bisa masa kamu sendiri enggak’...”⁷¹

Kemudian, ML mengungkapkan adanya pengabaian dari orang tua, teman terdekat dan pasangan, di mana ia merasa tidak terbantu jika bercerita kepada mereka. Apabila ML bercerita yang didapatkan justru bukan rasa lega dan nyaman, tapi justru mendapatkan pelabelan, sebagai berikut:

“...Karena emang aku merasa capek banget dan udah butuh bantuan orang lain, teman juga kayaknya udah gak ngebantu, pacar apalagi kan waktu itu putus LDR lagi kan, sama orang tua juga pasti dibilang ‘kamu tuh cowok gini-gini-gini’ gitu kan, jadi yaudahlah...”

Selain ML, RA juga mengungkapkan bahwa di lingkungan rumahnya jika ada laki-laki yang tidak berperilaku sebagaimana anggapan masyarakat sebagai ‘pria jantan’ ini menimbulkan pertentangan, sebagaimana untkapannya berikut:

“Iya kalau anggapan cowok harus berperilaku sebagaimana cowok itu ada! Soalnya begini, kalau di rumah itu bisa dibilang perkampungan, apalagi dilingkup keluarga, misalkan ada yang menyimpang itu bakal ditentang, jadi ya... menurut lingkungan ku cowok yang gak berperilaku sewajarnya itu pasti ditentang.”⁷²

Bentuk separasi atau pemisahan tersebut terjadi karena adanya anggapan masyarakat sekitar yang masih kaku tentang maskulinitas seseorang. Apabila seorang laki-laki menunjukkan sisi lemahnya atau

⁷¹ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

⁷² RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

tidak berperilaku sebagaimana bentuk stigma bahwa seorang laki-laki harus tegas ini menimbulkan pelabelan. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang penyakit mental juga membuat masyarakat kurang memperhatikan keadaan psikis, seperti yang diutarakan AM:

“Kalau boleh jujur sih ya, aku pribadi gak pernah kalau diskriminasi. Mungkin tuntutan harus patuh harus berperilaku itu iya sih, tapi ya aku anggapnya bukan tuntutan tapi memang kodratnya sebagai laki-laki ya harus kayak gitu. Cuma kalau emang lagi sedih atau apa ya cerita ke teman, *sharing*, main keluar muter-muter aja sendirian.”

Dari ketiga informan hanya AM yang sejauh ini mematuhi aturan-aturan yang ketat terhadap bentuk maskulinitas pria. Adanya pelabelan dan bentuk pemisahan berupa tentangan dari lingkungan sekitar menjadikan AM harus mematuhi sejumlah karakteristik atau perilaku yang dianggap lingkungan sekitarnya adalah bentuk maskulinitas laki-laki. Namun, AM tidak menganggap hal tersebut sebagai tuntutan, ada kesadaran dalam dirinya bahwa perilaku yang dianggap oleh lingkungan sekitarnya merupakan kodrat seorang pria. Sehingga muncul kesadaran serta kesanggupan dalam diri untuk memenuhi hal tersebut.

c. Diskriminasi

Proses pelekatan stigma sesuai dengan pemikiran dari Goffman yang terakhir, yakni diskriminasi. Di mana diskriminasi adalah bentuk perilaku merendahkan atau perbedaan perlakuan yang bersifat buruk. Diskriminasi ini muncul karena adanya anggapan bahwa orang

tersebut bukan bagian dari anggota atau suatu kelompok tertentu. Dalam hal ini, anggota atau suatu kelompok tertentu adalah individu yang terstigmatisasi oleh stigma kesehatan mental dan stigma terhadap maskulinitas seseorang. Karena adanya anggapan bahwa individu tersebut berbeda, maka timbul sebuah perilaku negatif yang merendahkan individu terstigmatisasi tersebut.

Temuan pada wawancara dari ketiga informan, ditemukan bahwa ketiganya tidak menerima bentuk diskriminasi yang parah, seperti perilaku kasar secara verbal, fisik maupun mental. Namun, informan ketiga ML pernah melihat individu terstigmatisasi laki-laki tidak maskulin mendapatkan diskriminasi sosial berupa *bullying*, sebagaimana ucapannya:

“...di luaran sana cowok banyak dituntut untuk bersikap, sifat sama berpakaianya yang maskulin gitu-gitu ‘kan! Karena ya bukan cuma materi aja, secara riilnya lingkungan luar ini mempengaruhi, apalagi adanya stigma itu pastinya kalau menyimpang juga pasti ditentang sama orang-orang, dulu waktu masih SMP pasti ada lah teman yang agak menyemenye, pasti langsung kena *bully* sama teman yang cowok. Lama-kelamaan juga pasti capek, pasti juga tertekan pasti.”⁷³

Timbulnya diskriminasi berupa *bullying* tersebut akan sangat berdampak pada kesejahteraan mental individu. Karena tindakan tersebut sangat berkenaan dengan mental seseorang, apabila mereka bertemu sekelompok orang yang membuli-nya akan timbul rasa takut dan cemas. Tentunya keadaan tersebut membuat seseorang merasa

⁷³ ML, Wawancara, Jember, 16 Mei 2024.

tertekan dan bila dibiarkan terlalu lama akan menimbulkan kelelahan fisik juga psikis.

2. Cara Menyikapi Stigma yang Dialami Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, stigmatisasi melibatkan proses pelabelan, pemisahan dan bahkan menimbulkan diskriminasi. Adanya stigmatisasi yang dilekatkan pada ketiga informan terhadap perilakunya yang dianggap tidak maskulin karena menunjukkan sisi lemah. Dan, adanya kepercayaan yang tinggi apabila hal tersebut dilakukan tentu akan mendapatkan kritik, pertentangan dan bahkan pengucilan. Terlebih lagi bagi mereka yang memutuskan untuk mencari bantuan psikologis ke profesional. Sejumlah anggapan buruk mengenai laki-laki yang tidak bisa melakukan sesuatu hal dan harapan atau tuntutan dari lingkungan sosial, menimbulkan kelelahan mental.

Kemudian dari adanya kelelahan mental tersebut, menjadikan ‘bodo amat’ adalah cara terbaik untuk merespon tuntutan terkait dengan maskulinitas tradisional tersebut. Hal ini sesuai dengan tanggapan RA, di mana ia memilih untuk bersikap masa bodo dan tetap menjalankan apa yang ia anggap nyaman, sebagaimana penuturannya berikut:

“...kalau aku bodo amat sih, soalnya apa yang aku lakukan dan anggapan mereka itu ‘kurang maskulin’ itu aku nyaman di situ!”⁷⁴

⁷⁴ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

Begitu pula dengan AM yang bersikap masa bodo dan lebih memilih untuk bersikap apa adanya karena menurut anggapannya tiap manusia terlepas dari jenis kelaminnya pasti memiliki sifat maskulin dan juga feminim, sesuai apa yang ia anggap nyaman.

“Ya karena menurut ku sebagai manusia ini kita pasti punya sifat maskulin dan juga feminim. Jadi yaudah, lebih menjadi diri sendiri aja, senyamannya. Bodo amat gitu lah, karena aku nyaman dengan hal itu, jadi yaudah.”⁷⁵

ML juga beranggapan bahwa masa bodo adalah cara terbaik untuk merespon adanya tekanan-tekanan mengenai maskulinitas seseorang laki-laki. Kemudian, ML juga menambahkan untuk tidak terlalu berharap kepada manusia.

“Ya kalau sekarang ini sih aku bodo amat, soalnya juga di rumah aku lebih banyak diam beda kayak aku di kampus ini. Di rumah juga kan aku emang gak bisa ngelebin kembaran ku juga mas ku, emang udah terlalu sering dengar omongan bapak ibuk yang begitu, tapi lama-lama aku bodo amat. Jadi, yaudah ini aku apa adanya, aku nyaman. Terus ya gak usah terlalu berharap sama manusia, ujung-ujungnya sakit hati!”⁷⁶

Bagaimana ketiga informan menanggapi situasi di mana mereka merasa terbatasi karena adanya stigma maskulinitas ini sama, yakni dengan bersikap masa bodo. Selain itu, mereka lebih memilih untuk menjadi apa adanya diri mereka dengan melakukan hal yang mereka anggap nyaman dan tidak memperdulikan siapa yang tidak suka. Ketiga informan sangat menyadari adanya stigma tersebut tidak perlu diambil pusing. Mereka lebih memilih bersikap sebagaimana adanya tanpa harus terpaksa untuk mengikuti apa yang dikehendak oleh lingkungan. Selain itu, bagaimana individu mampu

⁷⁵ AM, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

⁷⁶ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

menyikapi serta mampu mengatasi masalah pribadinya juga berpengaruh terhadap dirinya menyikapi stigma tersebut.

Informan ML juga menyatakan bahwa dirinya mengalami kelelahan secara mental dan muncul rasa tidak sanggup lagi untuk mengatasi stigma yang didapatinya. Dari kelelahan mental tersebut menimbulkan anggapan dan sikap bahwa dirinya membutuhkan bantuan orang lain karena teman sebaya dirasanya tidak dapat lagi membantu. Selain itu, ML mengalami masalah putus cinta yang menjadikan dirinya kehilangan sosok untuk mencurahkan keluh kesahnya secara personal. Apabila ML bercerita kepada orang tua, justru hanya memperkeruh isi pikirannya, seperti yang diutarakan oleh ML:

“Iya sih, tapi emang ada juga cowok tuh konseling, salah satunya aku sendiri. Karena emang aku merasa capek banget dan udah butuh bantuan orang lain, teman juga kayaknya udah gak ngebantu, pacar apalagi kan waktu itu putus LDR lagi kan, sama orang tua juga pasti dibilang ‘kamu tuh cowok gini-gini-gini’ gitu kan, jadi yaudahlah. Setelahnya emang plong...”⁷⁷

Cara lain ML menyikapi kelelahan mental yang dialaminya, yakni dengan mengunjungi bantuan profesional untuk konseling psikologi dan ikut dalam komunitas. ML merasa bahwa tidak ada lagi tempat untuk bercerita, menyakiti diri sendiri juga tidak akan merubah situasi dan justru merugikan dirinya sendiri, seperti yang diutarakannya:

“...kemana lagi coba mau cerita kalau gitu? Nyakitin diri sendiri juga lama-lama aku rugi sendiri ‘kan? Jadi yaudah nyoba-nyoba gitu. Kita kan bukan robot ya cuy!”⁷⁸

⁷⁷ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

⁷⁸ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

Walaupun AM mengatakan dirinya lebih memilih bersikap bodo amat dan lebih memilih bersikap apa adanya. Namun, adanya pelabelan dan bentuk pemisahan berupa tentangan dari lingkungan sekitar menjadikan AM tetap mematuhi sejumlah karakteristik atau perilaku yang dianggap lingkungan sekitarnya adalah bentuk maskulinitas laki-laki. Namun, AM tidak menganggap hal tersebut sebagai sebuah tuntutan, ada kesadaran dalam dirinya bahwa perilaku yang dianggap oleh lingkungan sekitarnya merupakan kodrat seorang pria. Sehingga muncul kesadaran serta kesanggupan dalam diri untuk memenuhi hal tersebut. Oleh karena sikap AM tersebut, dirinya hampir tidak mendapati pelabelan bahkan diskriminasi dari lingkungan sosialnya.

3. Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Mahasiswa di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Adanya stigma yang dilekatkan kepada individu tentu memberikan dampak yang sangat signifikan pada kesejahteraan mental dan perilakunya mencari sumber bantuan psikologis. Begitu pula pada ketiga informan dalam penelitian ini, di mana bentuk perilaku mencari bantuan psikologisnya terhadap adanya stigma yang dilekatkan pada dirinya ini berbeda-beda. Hanya satu dari tiga informan yang menyatakan bentuk perilakunya untuk mencari bantuan psikologis. Adapun bentuk perilaku mereka dalam mencari bantuan psikologis dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Mencari Bantuan Formal

Perilaku mencari bantuan merupakan sebuah upaya-upaya aktif yang dilakukan individu agar mendapatkan bantuan terhadap masalah

psikologis yang dihadapinya, baik formal maupun non-formal atau *self-help*. Sebagai seorang mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang telah menempuh mata kuliah keprodian dan telah mempraktikkan serta mendapatkan ilmu dari kegiatan praktik lapangan (magang), tentu mahasiswa memiliki sejumlah pengetahuan dan pengalaman yang cukup dalam hal menangani permasalahan psikologis.

Terlebih lagi ketiga informan pernah menjadi asisten laboratorium psikologi dan telah mengikuti beberapa kegiatan yang diadakan oleh Biro Konseling Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Tentunya mahasiswa pernah terlibat aktif dalam pemberian bantuan psikologis, baik dalam kegiatan tes psikologis maupun pendampingan sebelum kegiatan konseling ini memiliki pengalaman yang berbeda-beda.

Walaupun informan seorang mahasiswa psikologi islam yang paham tentang kondisi psikis, tidak menutup kemungkinan bahwa dirinya membutuhkan bantuan formal. Mengingat bahwa mahasiswa juga manusia yang memiliki keterbatasan, tentunya masih membutuhkan bantuan dari pihak ketiga.

Ditemukan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada ketiga informan bahwa hanya satu dari tiga informan yang mengunjungi bantuan formal yakni psikolog. Sebagaimana informan ketiga ML

memberikan pengalamannya terkait dengan perilakunya mencari bantuan formal, sebagai berikut:

“...tapi emang ada juga cowok tuh konseling, salah satunya aku sendiri. Karena emang aku merasa capek banget dan udah butuh bantuan orang lain, teman juga kayaknya udah gak ngebantu, pacar apalagi kan waktu itu putus LDR lagi kan, sama orang tua juga pasti dibilang ‘kamu tuh cowok gini-gini-gini’ gitu kan, jadi yaudahlah. Setelahnya emang plong, jadi sebenarnya sih bagus-bagus aja harusnya cowok kalau ke psikolog kalau emang butuh untuk masalah mental.”⁷⁹

ML merupakan satu-satunya informan yang telah memanfaatkan fasilitas konseling psikologi di kampus. Dirinya menyatakan bahwa mendapatkan bantuan berupa konseling ini sangat membantu dalam mengungkapkan serta memetakan masalah psikologis yang dialaminya. Terlebih lagi, ML merasa bahwa tidak ada tempat untuknya menyuarkan apa yang tengah ia rasakan, kemudian timbul rasa bahwa dirinya tidak dapat menanggung beban mental yang dihadapinya, dan menyadari bahwa dirinya butuh bantuan.

Namun, penelitian ini juga mengungkap bagaimana pandangan informan terhadap pria yang mengunjungi bantuan profesional. Ketiganya memberi tanggapan bahwa sebagai manusia berjenis kelamin pria, mereka tetaplah manusia yang memiliki perasaan. Sebagaimana tanggapan RA, berikut:

“Kalau dari sudut pandang ku ya, cowok ke psikolog itu gak masalah. Soalnya apa ya? Ke psikolog itu bukan dirinya mengakui kalau dirinya lemah tapi ingin memperkuat lagi. Dia

⁷⁹ ML, *Wawancara*, 16 Mei 2024.

bisa jadi ke psikolog itu sudah menemukan solusi, cuma ingin menguatkan itu aja. Dan, mungkin mereka gak ada tempat untuk cerita juga, jadi ya mungkin ke psikolog untuk bercerita.”⁸⁰

Sejalan dengan ungkapan tersebut, AM juga menyebutkan bahwa tidak ada aturan khusus dalam psikologi untuk individu yang ingin melakukan sesi konseling. Siapapun terlepas apa jenis gender mereka dapat dan berhak mendapatkan bantuan psikologis melalui psikolog, psikiater ataupun konselor, sebagaimana pendapatnya berikut:

“Ya, kalau menurut ku gak ada masalahnya ketika laki-laki mencari bantuan psikolog. Karena ya kembali lagi ke laki-laki itu mungkin tidak mempunyai tempat untuk bercerita dan tidak mempunyai teman atau keluarga ini tidak ada yang bisa menerima ceritanya, atau dia malu buat bercerita, di sisi lain dia juga cukup pasrah, jadi dia mau tidak mau harus ke psikolog dan itu tidak ada salahnya. Karena kan ke psikolog juga membantu, dan di psikologi juga tidak tertulis juga harus perempuan yang boleh bercerita, ‘kan gak seperti itu! Jadi menurut ku sah-sah saja jika seorang laki-laki mencari bantuan psikologis.”⁸¹

RA juga memberikan keterangan mengenai jumlah klien pria yang jarang ia jumpai, dan kebanyakan didominasi oleh wanita, sebagaimana ungkapannya berikut:

“Malah banyak cewek, soalnya ya dari sudut pandang e cowok, kadang masalah itu gak dianggap masalah.”⁸²

RA juga memberikan tanggapan bahwa pria yang lemah justru pria yang lari dari masalah dan memilih untuk mengakhiri hidup

⁸⁰ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

⁸¹ AM, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

⁸² RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

dibandingkan mencari bantuan ke psikolog, sebagaimana ungkapannya berikut:

“Malah menurutku ya, cowok yang lemah itu cowok yang lari dari masalahnya. Jadi dia ada masalah ini, gak nemu jalan keluar yang harusnya jalan terakhirnya ke psikolog tapi dia gak ke psikolog, tapi akhirnya nyerah (memeragakan menggorok leher). Itu menurut ku itu sih yang lemah.”⁸³

b. Mencari Bantuan Informal

Mencari bantuan informal merupakan salah satu bentuk perilaku mencari bantuan psikologis yang didapatkan dari orang tua, teman, guru, atau komunitas dan lain sebagainya. Bantuan informal ini dapat berupa pemberian informasi, saran dan dukungan emosional. Bantuan informal lebih mudah didapat apabila seseorang mampu dengan mudah mengungkapkan masalahnya. Namun, pada kenyataannya masih banyak pria yang kurang mampu mengungkapkan kondisi emosionalnya, seperti ungkapan RA:

“...Cowok itu kalau mengungkapkan sesuatu itu susah dan itu kadang dipendam-dipendam dan dipendam terus dia itu ingin menyelesaikan masalah sendiri dan tidak ingin terlihat lemah di mata orang lain. Kalau aku pribadi emang dipendam kalau ada masalah, tapi aku pendam ini gara-gara aku emang susah untuk bercerita, jadi ya misalkan hal itu aku ceritakan, malah gak ketemu solusi.”⁸⁴

Kemudian, RA juga menceritakan bagaimana bentuk perilakunya mencari bantuan kepada teman terdekat. RA lebih

⁸³ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

⁸⁴ RA, *Wawancara*, 15 Mei 2024.

memilih untuk bercerita setelah menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya, sebagaimana penuturannya pada sesi wawancara berikut:

“dipendam sendiri dipikir sendiri sampai ketemu jawaban e baru kalau mau cerita baru cerita! (wajah riang) Jadi cerita itu bukan cerita masalah, tapi cerita, *sharing* masalah *plus* solusi! Jadi solusi yang terbaik, jadi solusiku begini-begini dan begini, misal ada masukannya harus begini, jadi menurut ku lebih enak begitu. Kalau misal cerita masalah, terus dikasih solusi kadang kayak ada tolakan.”⁸⁵

RA merasa apabila dirinya menceritakan masalah kepada orang lain tanpa adanya solusi yang ia temukan, dan jika diberi solusi justru ada penolakan dari dalam dirinya. Ia lebih nyaman apabila bercerita jika telah menemukan solusi, sehingga nantinya ia bisa meminta saran atas solusi yang telah dibuatnya. Hal tersebut bagi RA adalah cara ternyaman dan terbaik untuk menyelesaikan masalahnya.

Berbeda lagi dengan AM yang harus ditanyai terlebih dahulu daripada menceritakannya sendiri, sebagaimana penuturannya:

“...Kebanyakannya seperti itu, namun juga mungkin kalau sudah mendapatkan tempat atau teman yang bisa mendengarkan ceritanya, tidak menutup kemungkinan laki-laki akan menceritakan hal tersebut dengan detail. Kalau aku sendiri sih terbuka aja, asalkan ada yang tanya duluan, kalau tiba-tiba cerita lucu juga.”⁸⁶

AM mampu menceritakan masalah yang dihadapinya kepada orang-orang terdekat saja, namun hal tersebut harus ditanyai terlebih dahulu. Kemudian, ML mengutarakan bahwa dirinya mengikuti komunitas dengan tujuan untuk menyalurkan kegemaran dan

⁸⁵ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

⁸⁶ AM, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

menemukan teman dengan hobi serupa. Karena bukan hanya sekedar menyalurkan hobi, tapi ML dapat saling bertukar cerita bersama para anggotanya, berikut yang diutarakan ML:

“...Kemarin juga kan aku gabung ke komunitas perupa tuh, udah lumayan juga aku gabung ikut pameran. Ternyata juga banyak, malah bapak-bapak, kebanyakan usia matang semua yang di sana, bisa *sharing-sharing* juga disana.”⁸⁷

c. *Self-help*

Self-help merupakan bentuk upaya pencarian bantuan yang dilakukan oleh diri sendiri dapat melalui beberapa media, baik elektronik maupun non-elektronik. *Self-help* merupakan bentuk pencarian bantuan yang dilakukan oleh individu sendiri tanpa adanya peran orang ketiga. Individu dapat menirukan atau menyalurkan masalah emosinya melalui beberapa media, seperti mencari tutorial di internet atau media lain. Adanya *self-help* ini timbul karena perkembangan teknologi yang pesat dan sangat membantu pencarian informasi dengan sangat cepat karena menggunakan sistem *real time*.

Pada data wawancara yang dilakukan oleh ketiga informan, kebanyakan informan lebih memilih untuk memendam masalah sendiri dan mencari solusinya. Namun, berbeda dengan informan ketiga ML, yang menyalurkan emosinya dengan media lukisan atau menggambar:

⁸⁷ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

“Iya, sebisa mungkin sekarang ini kalau emosi aku lampiaskan ke gambar.”⁸⁸

Mengingat bahwa ML tergabung dalam komunitas kesenian di daerah Jember, maka dari itu masalah psikis atau emosionalnya dapat tersalurkan melalui coretan-coretan di kanvas. Upaya tersebut merupakan perilaku dirinya untuk mengatasi masalah psikologis yang dihadapinya. Bahkan karya-karya yang dihasilkan dari luapan emosi tersebut dapat dipamerkan dalam pameran karya yang beberapa telah diikutinya.

Terkadang adanya anggapan buruk bahwa pria yang mencari bantuan, apalagi pria tersebut datang menjadi bantuan profesional ke psikolog ini membuat pria enggan untuk mencari bantuan. Selain itu, masih banyak pria yang menganggap remeh masalah psikologis, dan merasa dirinya mampu untuk memecahkannya sendiri, sebagaimana yang diucapkan oleh RA:

“Apa ya? Faktor cowok enggan ke psikolog, menurut ku ya karena cowok itu bisa mengatasi tanpa harus ke psikolog. Jadi kayak masalah kejiwaan itu, kayak emosionalnya tinggi, dia gak beranggapan harus ke psikolog tapi harus bisa memecahkannya sendiri, kayak aku bisa lakukan ini-ini untuk menyelesaikan. Misal, kayak marah yang tiba-tiba meledak, sebenarnya jalan terakhir emang ke psikolog tapi ada tahapan-tahapannya gitu loh. Awalnya memang diatasi sendiri, misal aku harus sering meditasi mungkin lebih mendekatkan diri kepada Allah, jadi ya gitu ada tahapannya. Jadi misalkan apa yang dirasakannya itu udah gak kuat atau buntu lah anggapannya, baru dia ke psikolog.”⁸⁹

⁸⁸ ML, *Wawancara*, Jember, 16 Mei 2024.

⁸⁹ RA, *Wawancara*, Jember, 15 Mei 2024.

RA mengatakan bahwa pria yang memutuskan untuk mencari bantuan terlebih bantuan formal ini melewati beberapa tahapan. Awal mula memang pria merasa dapat mengatasi masalah psikisnya, kemudian melakukan beberapa upaya sendiri seperti meditasi dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Pria baru akan mencari bantuan apabila benar-benar merasa masalah tersebut terlalu berat dan tidak lagi mendapatkan solusi untuk memecahkannya.

Sejauh ini, masih banyak pria yang memilih untuk memendam masalahnya sendiri dan berusaha menyelesaikannya sendiri. Tidak jarang pula pria cenderung melampiaskannya ke hal-hal buruk bahkan tindakan paling buruk, yakni bunuh diri. Tentunya hal tersebut bukan menyelesaikan masalah, justru menambah masalah.

Hasil data mengenai perilaku mencari bantuan pada mahasiswa ini beragam. Tiap individu memiliki cara mereka tersendiri untuk mengatasi masalah dan mencari bantuan untuk mengatasi masalah psikis. Walau memang banyak di antara ketiga informan menyatakan untuk memendam masalah mereka sendiri, namun mereka tetap melakukan upaya untuk menyelesaikannya dengan baik.

C. Pembahasan Temuan

Pada sub bab ini disajikan pembahasan hasil data yang telah diperoleh dalam penelitian yang kemudian akan dikaitkan dengan teori-teori yang relevan serta penelitian terdahulu yang sejalan dengan hasil temuan penelitian.

Teori yang relevan ini bukan bertujuan untuk menguji hasil temuan data akan tetapi berguna untuk menambah perspektif dari hasil yang didapatkan di lapangan. Sama seperti penyajian data, pembahasan temuan akan disesuaikan dengan fokus penelitian agar bahasan tidak melenceng dari fokus yang telah ditentukan, sebagai berikut:

1. Bentuk Stigmatisasi yang Dialami Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiqs

Hasil pemaparan dari penyajian data temuan di atas akan disimpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teori-teori serta penelitian terdahulu yang sesuai. Data yang ditemukan dari wawancara oleh ketiga informan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa Psikologi Islam, memiliki pemaknaan serta bentuk stigmatisasi yang berbeda-beda. Namun, secara garis besar hasil pemaparan yang didapatkan dari ketiga informan ini melibatkan proses stigma yang dikemukakan oleh Erving Goffman, di mana informan mengalami pelabelan kemudian disusul pula dengan tindakan pemisahan dari lingkungan sekitarnya. Ketiga informan menyatakan perasaan kesal karena adanya stigma yang diberikan kepada laki-laki atau pria yang mencari bantuan psikologis.

Kemudian, tindakan salah satu informan yakni AM yang pada akhirnya memenuhi norma maskulinitas yang ada di lingkup sosialnya ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Connell mengenai hegemoni

maskulinitas. Di mana Connell menekankan bahwa hegemoni maskulinitas ini mewujudkan sebuah strategi atau tindakan yang ‘diterima saat ini.’ dalam kata lain seseorang berusaha untuk bertindak agar dapat diterima di lingkungannya.⁹⁰ Maskulinitas hegemoni ini erat kaitannya dengan kekuatan fisik, ketertarikan pada wanita (heteroseksual), pengendalian emosi dengan tidak menunjukkan sisi lemah, mandiri, otoritas, dominasi laki-laki dan subordinasi perempuan.⁹¹ Dari hal tersebut, informan tidak mendapatkan pelabelan, pemisahan atau pengabaian dari lingkup sekitar atau dikenai diskriminasi oleh lingkup sosialnya. Karena AM berusaha untuk memenuhi seluruh standar sebagaimana yang dianggap lingkungannya sebagai ‘orang normal.’

Pengalaman dari ketiga informan, secara garis besar menunjukkan sikap yang negatif dan merusak citra diri mereka sebagai seorang pria. Bagaimana cara berpakaian, berbicara bahkan sesederhana cara duduk juga cara berlari dapat menjadi sasaran seseorang dianggap kurang maskulin. Tentu hal tersebut membuat dirinya merasa jengkel dan sebal dengan adanya pelabelan tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Carl Jung, bahwa sifat maskulin maupun feminim ini ada pada tiap diri manusia, baik itu wanita maupun pria semuanya memiliki sisi maskulin maupun feminim tinggal manakah yang mendominasi.⁹²

⁹⁰ R.W. Connell, *Masculinities Second Edition* (California: University of California Press), 77.

⁹¹ Oktarizal Drianus, *Hegemonic Masculinity* Wacana Relasi Gender dalam Tinjauan Psikologi Sosial, 40.

⁹² Jess Feist, Gregory & Tomi-Ann, *Theories of Personality*, Edisi 8, terj. R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2017), 118.

Dan, maskulinitas adalah bagian dari gender yang terbentuk karena adanya konstruksi budaya yang memisahkan peranan, norma serta hubungan antar pria dan wanita. Seperti halnya studi terdahulu yang menyatakan sejatinya seorang laki-laki secara alamianya tidak terlahir dengan memiliki sifat yang maskulin.⁹³ Di mana ketika bayi laki-laki lahir masih menunjukkan sifat-sifat inferior seorang bayi secara alamiah masih membutuhkan perlindungan dari orang tuanya. Stigma tentang gender pria tidak maskulin akan terus menetap dan dapat berkembang apabila di lingkungan tersebut masih meyakini dan masih meremehkan beban mental laki-laki. Sedangkan hal tersebut sangat berbanding terbalik dengan karakter mahasiswa yang tergolong dalam Generasi Z (Gen Z). Generasi Z merupakan generasi yang lahir di rentang tahun 1996 hingga 2012, yang sangat fasih dalam menggunakan teknologi, rasa toleran tinggi, ekspresif, dan kritis.⁹⁴

Kemudian, bentuk stigmatisasi di masyarakat sesuai dengan teori Goffman yang menyatakan 3 (tiga) bentuk stigma, yakni pelabelan, pemisahan dan dikriminasi.⁹⁵ Dari data di atas ditemukan bahwa bentuk stigma yang di dapati oleh ketiga informan beragam, tapi hanya sampai pada bentuk pelabelan dan pemisahan. Dari ketiga informan tidak

⁹³ Jauzaa Hayah, Stigma Maskulinitas di Tengah Budaya Patriarki Analisis Teori Solidaritas Sosial Emile Durkheim, 29.

⁹⁴ Oktaviana, Indra Yohanes & Mernon, "The Impact of Patriarchal Culture on Toxic Masculinity in Generation Z in East Nusa Tenggara," *Journal of Health and Behavioral Science* 5, no. 2 (Juni, 2023): 279.

⁹⁵ Jamaluddin & Suardi, Stigmatisasi dan Perilaku Diskriminatif pada Perempuan Bertato, 3.

menyatakan adanya bentuk diskriminasi yang didapati akibat dari stigma tersebut. Adapun pembahasan temuan dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Pelabelan (*Labeling*)

Sesuai dengan Link dan Phelan berdasarkan teori dari Erving Goffman, menyatakan bahwa terdapat tiga bentuk dari stigma dan salah satunya pelabelan.⁹⁶ Di mana proses stigma terjadi dimulai dari adanya pelabelan, kemudian dari pelabelan akan timbul bentuk stigma pemisahan dan diskriminasi. Pelabelan merupakan bentuk pemberian label berdasarkan perbedaan yang dimiliki individu. Adapun perbedaan tersebut dapat berupa

Sebagai penyintas stigma maskulinitas, ketiga informan menyatakan rasa tidak nyaman dan terganggu karena adanya stigma terkait kesehatan mental dan maskulinitas tradisional yang masih sangat kental dan kaku di lingkungan tempat tinggal mereka. Rasa tidak nyaman ini dikarenakan pelabelan oleh masyarakat, sehingga menjadikan mereka untuk berperilaku sebagaimana seorang pria dalam anggapan masyarakat. Dan, parahnya pelabelan yang didapati oleh informan tersebut justru berasal dari orang terdekat, seperti

⁹⁶ Bruce G. Link & Phelan, *Conceptualizing Stigma*, 367

keluarga sendiri dan juga lingkungan sekitar tempat mereka tinggal, bahkan teman sebayanya.

Pelabelan sebagai “tidak maskulin”, “kamu laki-laki gitu aja gak bisa!”, “kamu cowok harus kuat!”, “kembaran mu bisa, masa kamu engga!” pelabelan ini didapati karena mereka memiliki atribut yang berbeda dari lingkungannya. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Janitra dan Tri Krianto, dinyatakan bahwa pemahaman maskulinitas tradisional di lingkup sosial erat kaitannya dengan pria yang tidak menunjukkan emosi mereka serta pria seharusnya tidak mencari bantuan kesehatan mental.⁹⁷

Tidak jarang di lingkungan sekitarnya, pria yang tidak memenuhi norma maskulinitas tradisional di masyarakat akan diidentikkan sebagai pria tidak jantan atau pria lemah. Pandangan negatif ini menjadikan seorang pria justru tidak dapat bergerak dan mengekspresikan dirinya sebagaimana menurut mereka nyaman. Adapun bentuk pelabelan yang diterima oleh informan dapat dijabarkan dalam tabel berikut:

⁹⁷ Janitra, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: *Literature Review*, 379.

Tabel 4. 1
Bentuk Stigma Pelabelan pada Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Pelabelan yang Diterima
RA	Tidak maskulin, orang gila/edan
ML	Cowok harus kuat begitu saja tidak bisa, tidak seperti saudara kembar, tidak bisa setara dengan saudara kembar

Sumber: Dokumentasi 2024

Pelabelan atau *labeling* ini diberikan dari anggota masyarakat atau dalam hal ini keluarga terdekat dan teman informan, karena adanya perbedaan-perbedaan yang dimiliki informan. Kedua informan yang disebutkan tersebut dianggap tidak sesuai dengan aturan atau harapan lingkup sosialnya.

b. Separation (Pemisahan)

Separation atau pemisahan merupakan bentuk dari pelekatan stigma, di mana pemisahan tersebut dilakukan oleh anggota atau kelompok yang memberikan stigma. Hal ini dikarenakan adanya anggapan atau pelabelan pada individu yang terstigmatisasi bahwa ada perilaku atau karakteristik yang berbeda dari yang mereka anggap sebagai “orang normal.” Dari pelabelan muncul pemisahan antara “kita” sebagai individu atau kelompok pemberi stigma atau tidak terstigmatisasi. Dan,

pemisahan antar “mereka” individu yang mendapatkan pelabelan atau terstigmatisasi maskulinitas.⁹⁸

Adanya stigma mengenai kesehatan mental ini membuat mereka harus menaati atau mematuhi sejumlah hal agar tidak dianggap berbeda dan aneh dari yang lainnya. Apabila mereka tidak perilaku sebagaimana norma maskulinitas tradisional, nantinya akan muncul pertentangan dan bahkan diskriminasi. Namun, pada kenyataannya norma maskulinitas tradisional sangat bertentangan dengan apa yang mereka anggap nyaman dan tentu menghambat perilaku dalam mencari bantuan psikis. Karena jika mereka tidak mematuhi sejumlah aturan yang ketat tersebut, mereka akan dijauhi, dan diabaikan lingkungan sekitarnya.

Tanpa disadari adanya bentuk stigma tersebut dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seorang pria. Informan ketiga menyatakan pengalamannya di mana dirinya merasa muak dan lelah dengan tuntutan dan ekspektasi untuk harus kuat, dapat mengatasi masalah sendiri serta harus mampu melebihi atau setara dengan saudara kandung. Adanya ekspektasi serta tuntutan tersebut menjadikan diri seseorang mengalami kelelahan batin atau mental. Apabila seseorang

⁹⁸ Bruce G. Link & Phelan, *Conceptualizing Stigma*, 367

tersebut tidak mampu mengelola dengan baik emosinya, maka dapat menyebabkan permasalahan mental yang serius.

Terlebih lagi perasaan emosional yang tidak dapat dikelola dan dikeluarkan dengan baik, maka akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologi. Stigma terkait dengan pria harus kuat dan tidak boleh menangis sangat ditentang oleh ketiga informan. Walau dipandang dalam sudut pandang stigma maskulinitas, menangis adalah hal yang dianggap lemah atau feminim. Sedangkan secara psikologis menangis adalah suatu hal yang alamiah dikeluarkan oleh indera tubuh karena seseorang tersebut mampu merasakan rasa emosional seperti penderitaan, empati atau bahkan kebahagiaan. Adapun bentuk separasi atau pemisahan yang dialami oleh informan dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 2
Bentuk Stigma Pemisahan pada Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Pemisahan yang Diterima
RA	Ditentang lingkungan sekitar
ML	Dibedakan dari saudara dan diabaikan teman sebaya

Sumber: Dokumentasi 2024

Pemisahan yang dialami oleh informan membuat informan memiliki pikiran bahwa stigma tersebut mengancam identitas sosial. Dan mereka meyakini dalam dirinya bahwa

stigma yang diberikan kepada dirinya adalah benar dan melekat pada identitas pribadinya, justru mengakui dirinya memang berbeda dari orang-orang yang dianggap “normal.”⁹⁹ Hal ini sesuai dengan temuan Major & O’Brien dalam Yusuf, di mana stigma menjadi ancaman terhadap identitas individu yang terstigma. Orang-orang yang terstigma akan meyakini bahwa stigma yang dilekatkan dalam dirinya ini benar.

Stigma yang diberikan pada individu nantinya akan memunculkan identitas pribadi yang kaitannya dengan identitas negatif. Contohnya yang terjadi pada informan yakni adanya pelabelan sebagai pria tidak maskulin, pria yang lemah, pria yang tidak mampu bersaing dengan lainnya, dan adanya anggapan orang gila ketika mencoba mencari bantuan psikologis ke tenaga ahli kesehatan mental. Identitas pribadi tersebut akan melekat, kemudian menjadikan individu yang terstigma dimasukkan dalam pemisah antara “kita” dan “kami.”

c. Diskriminasi

Bentuk proses pelekatan stigma berikutnya, yakni diskriminasi merupakan pembedaan perlakuan pada orang yang terstigmatisasi. Umumnya diskriminasi ini merupakan

⁹⁹ Yusuf, Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa, 8

perlakuan tidak mengenakan atau bersifat buruk.¹⁰⁰ Dalam keseharian tentunya pria yang terstigmatisasi sering mendapatkan diskriminasi, entah dalam jenjang pendidikan, pekerjaan dan juga kehidupan di lingkungan sekitar. Terlebih lagi tempat mereka tinggal masih sangat kental akan maskulinitas tradisional yang kaku.

Ketiga informan dalam hasil data wawancara tidak mengakui adanya diskriminasi yang parah dialaminya. Namun, pada informan ketiga ditemukan adanya bentuk perbedaan perlakuan yang berasal dari orang tuanya sendiri. Di mana informan selalu dibandingkan karena tidak mampu menandingi atau tidak mampu bersaing dengan saudara kembar laki-lakinya. Tentu, secara tidak langsung hal ini menggambarkan adanya tindak diskriminasi tanpa individu tersebut sadari.

Peneliti juga menemukan timbulnya pelabelan, pemisahan hingga diskriminasi ini membuat informan cenderung untuk memenuhi norma agar termasuk dalam “orang normal.” Seperti pada informan AM yang cenderung untuk memenuhi norma maskulinitas yang ada di lingkungannya. Akan tetapi, informan tidak menganggap norma tersebut sebagai sebuah paksaan atau tuntutan.

¹⁰⁰ Bruce G. Link & Phelan, *Conceptualizing Stigma*, 367

Selain itu, informan ketiga pernah melihat individu yang terstigma mendapatkan diskriminasi berupa *bullying* kepada individu tersebut. Adanya bentuk diskriminasi ini sangatlah membahayakan kesejahteraan mental seseorang. Tentunya mereka yang mengalami hal tersebut akan merasa takut dan timbul kecemasan apabila bertemu dengan sekelompok yang memberikannya perlakuan tersebut. Terlebih lagi hal tersebut terjadi pada masa remaja yang mana pada masa tersebut individu harus memperbanyak pertemanan, tapi justru mendapatkan tekanan. Adapun bentuk diskriminasi yang didapati oleh informan dapat dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3
Bentuk Stigma Diskriminasi pada Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Diskriminasi yang Diterima
ML	Dibanding-bandingkan dengan saudara

Sumber: Dokumentasi 2024

Berdasarkan temuan yang didapatkan peneliti maka stigma yang diterima oleh ketiga informan sesuai dengan teori Erving bahwa stigma adalah atribut fisik dan sosial yang negatif, dapat melemahkan identitas seseorang, serta erat kaitannya dengan citra diri seseorang.¹⁰¹ Adanya stigma terhadap kesehatan mental pada pria tersebut cenderung mengacu pada atribut yang memperburuk identitas seseorang.

¹⁰¹ Jamaluddin & Suardi, Stigmatisasi dan Perilaku Diskriminasi pada Perempuan Bertato.

Kemudian, dari teori Link dan Phelan yang mengacu pada teori Goffman, bahwa dalam pelekatan stigma terdapat pemberian label, pengucilan dan diskriminasi.

Kemudian, adanya norma maskulinitas ini muncul karena adanya sebuah konstruksi budaya yang secara terus menerus akan dibentuk. Dan, temuan terkait pengalaman informan terhadap stigma maskulinitas di atas sesuai dengan teori dari Connell mengenai *hegemonic masculinity*, di mana individu agar tidak terstigma atau tidak mendapatkan pengucilan akan bertindak sesuai apa yang dianggap sesuai atau “orang normal.” Kemudian hal tersebut semakin kuat karena faktor lingkungan tempat tindak yang masih mendukung atau masih meyakini stigma tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bentuk stigmatisasi yang dialami oleh ketiga informan beragam, dan hanya satu diantara ketiga informan mendapati perlakuan yang berbeda atau diskriminasi.¹⁰² Adapun individu yang memberikan stigma tersebut justru berasal dari lingkungan terdekat mereka, yakni dari keluarga, teman sebaya dan juga dari guru mereka di sekolah. Akibat dari pemberian label dari

¹⁰² Nur Firdiyogi, *Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi Toxic Masculinity Pada Generasi Z*, 45.

stigma tersebut membentuk identitas yang buruk dan diyakini dari dalam diri informan bahwa hal tersebut memang benar.

2. Bagaimana Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Menyikapi Stigma yang Diterima

Pada bahasan ini, peneliti akan membahas terkait dengan cara informan menyikapi adanya stigma yang dilekatkan pada dirinya. Dilihat dari data wawancara yang telah dipaparkan sebelumnya, cara ketiga informan menyikapi akan adanya stigma yang dilekatkan pada dirinya ini sama. Ketiga informan menyatakan caranya menyikapi akan situasi dirinya yang tersudut akan adanya stigma, yakni dengan bersikap “masa bodo.” Mereka tetap menjadi diri mereka sendiri dan melakukan sesuatu yang mereka anggap nyaman walaupun tidak sesuai dengan norma maskulinitas tradisional yang cukup ketat.

Bagaimana mereka merespon akan adanya stigma berbeda-beda, di mana dalam hal ini respon adalah sebuah reaksi atas stigma yang diberikan. Dari ketiga informan secara garis besar menunjukkan respon marah, kesal, tidak nyaman dan menyangkal stigma pada awalnya. Kemudian, hanya dua dari tiga informan yang pada akhirnya menerima akan adanya stigma namun tetap tidak menormalkan hal tersebut terjadi.

Sikap mereka yang “masa bodo” terhadap stigma yang diberikan ini muncul karena adanya rasa lelah secara mental. Sebagai manusia pria juga merasakan emosional yang sama seperti perempuan. Banyak pria

justru berusaha untuk tampak kuat, tegar dan sebenarnya mereka hanya menutupi sisi sentimen mereka, seperti rasa sakit, terluka dan juga kelelahan. Sebagai seorang pria mereka lebih memiliki banyak kerentanan dan juga terpenjara oleh budaya patriarki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Janitra dan Tri Krianto, di mana dalam temuan tersebut dinyatakan bahwa pria adalah sosok yang tangguh serta mampu mengatasi bahaya apapun, akan tetapi tanpa disadari bahaya tersebut justru membawa pria dalam situasi yang lebih berbahaya lagi.¹⁰³

Selain itu, ditemukan pula pada informan yang menganggap norma maskulinitas yang ada di lingkungannya bukan sebuah sesuatu ukuran konkrit seorang pria dapat dikatakan maskulin. Untuk itulah informan mengatakan bahwa adanya norma maskulinitas ini tidaklah begitu penting juga untuk dipusingkan. Hal ini juga sesuai dengan temuan sebelumnya oleh Janitra dan Tri Krianto, di mana maskulinitas ini tidak bisa dilihat begitu saja dari tindakan-tindakan yang dapat diamati. Namun, hal ini tidak sesuai dengan anggapan masyarakat tentunya. Adapun respon dan cara menyikapi stigma yang diberikan dari ketiga informan dapat dijabarkan sebagai berikut:

¹⁰³ Janitra, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: *Literature Review*, 379.

Tabel 4. 4
Bentuk Stigma Diskriminasi pada Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Sikap Terhadap Stigma	Respon Terhadap Stigma
RA	Bersikap masa bodo	Marah, kesal dan rasa tidak nyaman
AM	Bersikap masa bodo dan menerima adanya stigma	Kesal dan rasa tidak nyaman
ML	Bersikap masa bodo	Marah, penolakan, rasa tidak nyaman dan kesal

Sumber: Dokumentasi 2024

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa cara mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq dalam menyikapi stigma yang diberikan ini sama, yakni dengan bersikap masa bodo. Selain itu, respon informan dalam menanggapi stigma yang diberikan cukup beragam, secara garis besar respon yang diberikan berupa rasa marah, kesal, rasa tidak nyaman dan menyangkal. Namun, hanya dua dari ketiga informan yang kemudian menerima adanya stigma yang dilekatkan pada dirinya, tapi tidak membenarkan adanya stigma terus berkembang di lingkungan.

3. Bagaimana Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Perilaku mencari bantuan adalah segala tindakan atau upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan psikologis secara aktif, baik

bantuan formal, informal atau *self-help*.¹⁰⁴ Umumnya, sikap atau perilaku seseorang akan mempengaruhi intensi seseorang untuk bertindak mencari bantuan. Adapun sikap individu dapat ditentukan oleh adanya kepercayaan atau sebuah norma subjektif, dalam hal ini norma subjektif adalah stigma yang diperoleh informan. Sikap individu dalam menentukan sumber bantuan psikologis tentu akan berbeda, dan bergantung pada sejauh mana keyakinan atau stigma tersebut berpengaruh terhadap sikap individu. Sama halnya teori yang dijelaskan oleh Ajzen mengenai *Theory of Reasoned Action and Theory Planned Behavior*.

Di mana perilaku mencari bantuan psikologis adalah sebuah perilaku yang terencana dan memiliki alasan, dan dalam teori Ajzen mengemukakan adanya 3 (tiga) komponen intensi berperilaku individu, yakni sikap, norma subjektif dan pengendalian perilaku.¹⁰⁵ Sebuah perilaku atau sikap mencari bantuan akan muncul karena adanya determinan, yakni norma subjektif yang berupa stigma kesehatan mental. Dari ketiga informan didapati perilaku mencari bantuan psikologis yang beragam, namun hanya satu diantara tiga informan yang memutuskan untuk mencari bantuan formal dengan konseling psikologis.

Ketiganya meyakini bahwa dari adanya stigma yang dilekatkan pada dirinya berpengaruh pada kelelahan batin, dan pada akhirnya menimbulkan respon mengacuhkan stigma negatif terkait pria yang

¹⁰⁴ Rickwood & Thomas, *Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health*, 175.

¹⁰⁵ Mahyarni, *Theory of Reasoned Action and Theory of Planned Behavior*, 13.

mencari bantuan psikologis. Sehingga, adanya stigma tersebut tidak menjadikan informan berhenti untuk mencari bantuan atas kelelahan mental yang dialaminya. Ketiganya memiliki keyakinan bahwa sebagai pria, mereka juga makhluk sosial yang dapat mengalami kesedihan, kelelahan dan tidak selalu bisa mengatasi segala beban yang dihadapinya tanpa bantuan orang lain. Informan meyakini baik pria maupun perempuan memiliki hak yang sama untuk mendapatkan bantuan psikologis secara formal maupun informal. Sebagai seorang mahasiswa Psikologi Islam, mereka menyadari bahwa gangguan mental dapat menyerang siapapun tanpa mengenal gender maupun usia, dan semuanya berhak untuk menyuarkan serta mendapatkan penanganan yang setara.

Kemudian dalam pembahasan ini, peneliti menemukan adanya bentuk perilaku mencari bantuan pada ketiga informan yang beragam. Bentuk dari perilaku mencari bantuan ini dapat dilihat dengan teori dari Rickwood & Thomas, yang menrincikan pencarian bantuan mengacu pada beberapa sumber, yakni 1) sumber bantuan formal, 2) sumber bantuan informal, dan 3) *self-help*.¹⁰⁶ Adapun dari penyajian data di atas, dapat dilihat bentuk perilaku mencari bantuan pada mahasiswa Psikologi Islam, sebagai berikut:

¹⁰⁶ Rickwood & Thomas, *Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health*, 175.

a. Perilaku Mencari Bantuan Formal

Ditemukan pada hasil wawancara bahwa bentuk perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi yakni mencari bantuan formal. Adapun sumber bantuan formal ini berasal dari konselor, psikolog, psikiater, dokter atau perawat kesehatan mental.¹⁰⁷ Hanya satu dari tiga informan yang memutuskan untuk mencari bantuan formal ke psikolog melalui biro psikologi di kampus. Dari wawancara yang dilakukan, informan mengakui bahwa dirinya merasa tidak mampu untuk menanggung bebannya sendirian. Timbul kelelahan mental salah satunya akibat dari stigmatisasi yang didapatinya oleh keluarga dan orang sekitarnya. Tidak ada rasa aman dan nyaman ketika bercerita kepada orang tua dan juga teman sebaya, membuat dirinya memutuskan untuk menggunakan fasilitas kesehatan psikologis di kampus.

Bagaimana informan mencari bantuan karena ada keyakinan diri bahwa dirinya membutuhkan bantuan ini sejalan dengan yang diutarakan oleh Barker.¹⁰⁸ Individu akan menyakini bahwa dirinya tidak bisa mengatasi hal tersebut, sehingga dirinya memutuskan untuk mencari bantuan formal. Selain itu, adanya pengalaman masa lalu, di mana ketika

¹⁰⁷ Rickwood & Thomas.

¹⁰⁸ Amelia, Kathleen M. & Helen, *Perceived Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking in Young People: a Systematic Review*, 2

informan mencoba mencari bantuan informal terlebih dahulu tapi justru mendapat pengabaian. Didukung dengan pengetahuan serta informasi yang didapati oleh informan terkait layanan yang menyediakan konseling psikologi (*availability*), dengan harga yang sesuai dompet mahasiswa (*affordability*).

Tabel 4. 5
Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Formal Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Formal
ML	Melakukan sesi konseling ke psikolog

Sumber: Dokumentasi 2024

Masih sedikitnya perilaku pria dalam mencari bantuan formal ini juga dijumpai di kampus. Dalam pernyataan salah satu informan bahwa jumlah individu yang melakukan konseling di dominasi oleh perempuan. Keenganan seorang pria untuk mencari bantuan formal ini dikarenakan beberapa faktor menurut Barker selain keyakinan diri, yakni adanya faktor sosial budaya, kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan keyakinan bahwa orang terdekat mampu membantu mengatasi masalah.

Salah satu faktor yang paling berpengaruh sesuai dengan hasil wawancara dari ketiga informan, yakni faktor sosial budaya. Adanya stigma mengenai pria yang terkena gangguan mental serta mencari bantuan psikologis di

masyarakat membuat pria enggan untuk datang ke profesional, tentunya karena takut dianggap sebagai “orang gila.” Masih banyak masyarakat yang menganggap remeh kesehatan mental seseorang dan justru membiarkan atau membawa ke tempat yang sama sekali tidak membantu mengatasi gejala mental.

Kebanyakan di lingkungan pedesaan, orang yang terindikasi terkena gangguan jiwa justru dilarikan ke kiai atau ustadz. Hal ini terjadi, karena masyarakat menduga bahwa individu tersebut dikenai guna-guna ilmu hitam atau dirasuki roh, jin dan setan. Dan, hal tersebut sejalan dengan peneleitian dari Yusuf dalam seminar keperawatan, di mana masih banyak masyarakat yang kurang memahami gangguan jiwa serta tidak tahu cara menanganinya, dan pada akhirnya melakukan tindakan seadanya.¹⁰⁹ Pelabelan “orang gila” dan “pria lemah” ini juga menjadi tekanan tersendiri bagi pria, sehingga mereka enggan untuk mencari bantuan formal.

Selain itu, ketersediaan fasilitas kesehatan mental yang tidak merata menjadikan pria kurang informasi, serta keterbatasan ekonomi yang beragam antar individu. Tidak semua orang mampu untuk membayar biaya konseling atau pengobatan ke psikolog dan psikiater. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh pengklasifikasian hambatan

¹⁰⁹ Yusuf, Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa.

mencari bantuan oleh Stefl dan Prosperi, yakni 1) *availability* (ketersediaan), 2) *acceptability* (Akseptabilitas), 3) *Affordability* (Keterjangkauan).¹¹⁰

Dengan demikian, perilaku mencari bantuan formal hanya didapati satu dari tiga informan. Munculnya perilaku mencari bantuan formal ini didorong karena adanya keyakinan dari dalam diri bahwa dirinya tidak dapat lagi menangani beban mental sendirian. Karena sebelumnya ia telah mencari bantuan secara informal dan juga melakukan *coping stress* dengan melukis, tapi tidak mendapatkan rasa lega. Selain itu, adanya pengalaman masa lalu di mana dirinya justru diabaikan ketika berusaha untuk menceritakan masalah yang dihadapinya, dan didukung dengan adanya informasi terkait layanan penyedia kesehatan mental di kampus yang sesuai harganya dengan kondisi kantong mahasiswa menjadikan informan tergerak untuk mencari bantuan formal.

b. Mencari Bantuan Informal

Perilaku mencari bantuan informal merupakan bentuk upaya untuk mencapatakan bantuan psikologis dari orang tua, teman sebaya, guru atau bahkan komunitas. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi, saran dan saling bertukar

¹¹⁰ Chandrasekara, *Help-seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior*, 234.

pengalaman. Secara personal, informan mengungkapkan bagaimana dirinya mengatasi masalah, yakni dengan memendamnya kemudian baru mendiskusikan atau bercerita kepada teman ketika telah menemukan solusi. Kemudian, terdapat perilaku untuk bertingkah acuh terhadap adanya stigma-stigma kesehatan mental pria, di mana pria yang mencari bantuan ini bertentangan dengan nilai maskulinitas tradisional yang toksik, sehingga hal tersebut tidak mempengaruhi niatan untuk mencari bantuan psikologis baik formal maupun informal.

Selain mengatasi dan menemukan solusi sendiri terlebih dahulu kemudian bercerita kepada teman, mahasiswa juga mengikuti komunitas yang mampu mengembangkan kegemarannya. Dan di dalam kegiatan komunitas tersebut, dirinya mampu menemukan tempat untuk saling bertukar pikiran. Adapun bentuk perilaku mencari bantuan oleh informan dapat dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 6
Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Informal Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Perilaku Mencari Bantuan Informal
AR	Diskusi kepada teman tentang solusi yang didapatkannya
AM	Bercerita kepada teman
ML	Mengikuti komunitas

Sumber: Dokumentasi 2024

Ditemukan hanya satu dari tiga informan yang kemudian memutuskan untuk mencari bantuan psikologis. Hal ini sama seperti hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Janitra dan Tri Krianto, di mana dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa pria lebih memilih mencari bantuan secara informal dan juga mencari informasi dalam bentuk *self-help*.¹¹¹ Dalam penelitian ini peneliti hanya menemukan satu dari tiga informan yang memilih mendapatkan bantuan profesional. Selebihnya mereka memilih untuk memendam masalah untuk mencari solusi dan mengutarakannya

Dapat disimpulkan perilaku mencari bantuan informal yang didapati dari ketiga informan cukup beragam, dan ketiganya menyakini dengan bantuan informal dari teman atau komunitas tersebut mampu mengatasi masalah emosional mereka. Di mana dari ketiga informan hanya satu yang kemudian memutuskan untuk mencari bantuan formal setelah dirasa bantuan informal yang telah dilakukannya tidak mengatasi masalah yang ada. Adanya hambatan secara ekonomi juga menjadi salah satu penentu informan dalam mengunjungi fasilitas kesehatan mental, dan memilih untuk mencurahkan isi hati kepada teman sebaya.

¹¹¹ Janitra & Krianto, Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-Laki di Negara Berkembang: *Literature Review*, 380.

c. *Self-help*

Bentuk perilaku mencari bantuan yang ditemukan dalam penelitian ini juga mencakup bentuk *self-help*. Menurut Rickwood & Thomas, *self-help* adalah bentuk upaya mencari bantuan psikologis yang dilakukan secara mandiri tanpa orang ketiga melalui media elektornik maupun non-elektornik.¹¹² Berkembangnya teknologi dan semakin canggihnya teknologi ini memudahkan individu untuk mencari informasi sendiri kemudian mempraktikkannya. Terlebih lagi karakteristik mahasiswa sebagai generasi Z atau Gen Z ini sangat mahir dalam menggunakan teknologi. Gen Z memiliki karakteristik yang lebih toleran, ekspresif dan juga kritis.¹¹³ Dan, sebagai mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah mempelajari bahkan mempraktikkan mata kuliah keprodian pada kegaitan magang, tentu memberikan sedikit gambaran bagaimana cara positif untuk meluapkan emosi yang tengah dirasakan.

Ditemukan dari hasil wawancara di atas bahwa mereka cenderung untuk memendam masalah dan memecahkannya sendiri. Namun, perilaku lain juga disebutkan, yakni dengan

¹¹² Rickwood Rickwood & Thoma, *Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health*, 175

¹¹³ Oktaviana, Indra Yohanes & Mernon, *The Impact of Patriarchal Culture on Toxic Masculinity in Generation Z in East Nusa Tenggara*, 279.

melampiaskan emosi pada hal yang positif seperti melukis, meditasi dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Dan, apabila dirasa tidak dapat lagi mengatasi beban mental dan emosi, ia mengunjungi biro psikologi untuk melakukan sesi konseling.

Adanya pelampiasan emosi dengan melukis adalah salah satu model *coping stress*. Dan, perilaku tersebut adalah sebagian dari upaya penyembuhan diri sendiri dengan meluapkan emosi dalam bentuk coretan dan warna. Selain itu, terdapat informan yang meluapkan rasa kesalnya dengan berjalan-jalan mengelilingi kota, dirinya merasa nyaman setelah berkeliling melihat lingkungan sekitar. Upaya-upaya tersebut dilakukan sendiri secara mandiri tanpa bantuan orang ketiga untuk membantu permasalahan psikis yang mereka alami. Secara lebih detail, bentuk *self-help* yang dilakukan informan dapat dijabarkan dalam tabel berikut:

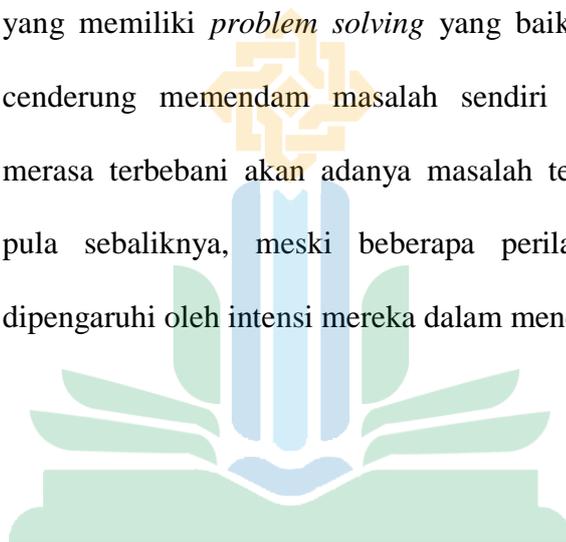
Tabel 4. 7
Bentuk Perilaku *Self-help* Mahasiswa Psikologi Islam

Nama	Bentuk Perilaku <i>Self-help</i>
AM	Berkeliling kota
ML	Melukis

Sumber: Dokumentasi 2024

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku mencari bantuan pada mahasiswa psikologi islam ini

beragam. Ada mahasiswa yang lebih nyaman menceritakan masalah mereka ketika sudah mendapatkan solusi. Ada pula yang mengikuti kegiatan positif dan mencoba melampiaskan emosi melalui media lukisan. Bentuk perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa ini tidak lepas dari keterampilan dalam memecahkan masalah (*problem solving*). Mahasiswa yang memiliki *problem solving* yang baik, meskipun dirinya cenderung memendam masalah sendiri tapi mereka tidak merasa terbebani akan adanya masalah tersebut. Dan begitu pula sebaliknya, meski beberapa perilaku di atas tentu dipengaruhi oleh intensi mereka dalam mencari bantuan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan yang telah dipaparkan peneliti terkait dengan stigmatisasi dan perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Maka dapat ditarik kesimpulan secara garis besar, sebagai berikut:

1. Bentuk stigmatisasi ketiga informan cukup beragam, yakni adanya pelabelan sebagai “pria tidak maskulin,” “pria lemah” dan “katanya pria tapi tidak bisa mengatasi masalah.” Dari pelabelan timbul pemisahan berupa pertentangan dari lingkup sosial mereka, adanya pengabaian dan timbul perbedaan perilaku dengan saudara kandung. Adapun pemberi stigma tersebut berasal dari lingkungan terdekat informan, yakni keluarga, teman sebaya dan juga guru.
2. Cara menyikapi akan adanya stigma yang dilekatkan pada ketiga informan ini sama, yakni dengan bersikap “masa bodo.” Informan memiliki respon yang beragam atas adanya stigma yang dilekatkan, yakni marah, kesal, tidak terima dan rasa tidak nyaman.
3. Bentuk perilaku mencari bantuan psikologis yang dilakukan informan beragam, hanya satu dari tiga informan yang memutuskan untuk mencari bantuan formal. Kedua informan lebih memilih untuk mencari bantuan informal dan *self-help*.

B. Saran

Dari hasil pemaparan studi literatur yang telah dilakukan, terdapat saran yang perlu peneliti sampaikan, sebagai berikut:

1. Diharap bagi pihak kampus maupun masyarakat mampu menerapkan lingkungan yang lebih positif terhadap pria yang memiliki masalah kesehatan mental dan mendukung untuk kesembuhan mental.
2. Diharapkan pihak kampus mampu memberikan informasi terkait dengan pentingnya kesehatan mental pada mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan.
3. Karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga terbatas pada subjektivitas informan, diharap peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait pengaruh stigma terhadap perilaku mencari bantuan psikologis pada pria berdasarkan data temuan angka.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- “Key data: Mental health,” Men’s Health Forum, diakses Agustus 19, 2023, <https://www.menshealthforum.org.uk/key-data-mental-health>.
- Abraham, John. “Konsep Kepribadian dalam Pemikiran Carl Gustav Jung dan Evaluasinya dengan Filsafat Organisme Whitehead.” *Shopia Dharma* 2, no. 1 (Mei, 2019): 18-34.
- Amelia, Kathleen M., dan Helen. “*Perceived Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking in Young People.*” *BMC Psychiatry* 10, no. 113 (2010): 1-9.
- Ardianti, Anis. “Stigma Pada Masyarakat “Kampung Gila” di Desa Parangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.” *Jurnal S1 Sosiologi FISIP Universitas Airlangga* (2017): 1-27.
- Bruce G. Link & Phelan. “*Conceptualizing Stigma.*” *Annual Review of Sociology* 27 (2001).
- Cerully, dkk. “*Mental Health Stigma and Its Effect on Treatment-Related Outcomes: A Narrative Review.*” *Military Medicine* 183, 11-12 (2018), <https://doi.org/10.1093/milmed/usx219>.
- Chandrasekara. “*Help-seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior.*” *International Journal of Management, Accounting, and Economics* 3, no. 4 (2016): 234.
- Chatmon. “*Males and Mental Health Stigma.*” *American Journal of Men’s Health* 14, no. 4 (2020): 1-3.
- Connell. *Masculinities Second Edition*. California: University of California Press, 2005.
- Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M., “Mental Health,” Our World in Data, diakses pada 18 Agustus 2023, <https://ourworldindata.org/mental-health>.
- Demartoto, Argyo. “Konsep Maskulinitas dari Jaman ke Jaman dan Citranya dalam Media.” *Jurnal Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UNS* (2010).
- Drianus, Oktarizal. “*Hegemonic Masculinity Wacana Relasi Gender dalam Tinjauan Psikologi Sosial.*” *PSYCHOSOPHIA* 1, no. 1 (2019): 36-50.

- Fadhil, Angelina & Pangestu Ararya. "Realitas *Toxic Masculinity* di Masyarakat." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) 1* (2020): 230-235.
- Fatahya & Fitri Ariyanti. "Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial." *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development* 6, no. 2 (2022): 165-175.
- Feist, Jess. Gregory & Tomi-Ann. *Theories of Personality*. Edisi 8. Terj. R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2017.
- Firdiyogi, Nur. "Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)." (Skrripsi, UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri, 2022).
- Goffman, Erving. *Stigma: Notes on The Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall, 1963.
- Hadi, Abd. Asrori & Rusma. *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2021.
- Hayah, Jauzaa. "Stigma Maskulinitas di Tengah Budaya Patriarki Analisis Teori Solidaritas Sosial Emile Durkheim." *LENTERA: Journal of Gender and Children Studies* 3, no.1 (Juni 2023): 26-51.
- <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-fakultas-dakwah> pada tanggal 16 Mei 2024.
- <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember> pada tanggal 16 Mei 2024.
- Idris, Simon F. & Sally Brown. "*Health Help-Seeking by Men in Brunei Darussalam: Masculinities and 'doing' Male Identities Across the Life Course.*" *Sociology of Health & Illness* 41, issue 6 (Maret, 2019), doi: [10.1111/1467-9566.12885](https://doi.org/10.1111/1467-9566.12885).
- Jamaluddin & Suardi. "Stigmatisasi dan Perilaku Diskriminatif pada Perempuan Bertato." *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi* 3, no. 1 (Mei, 2015): 1-9.
- Janitra & Krianto. "Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-Laki di Negara Berkembang: *Literature Review.*" *Media Publikasi Promosi Kesehatan Mental Indonesia* 6, no. 3 (Maret, 2023), ISSN: 2597-6052.
- Jones, Norman, dkk. "*Mental Health, Help-Seeking Behaviour and Social Support in the UK Armed Forces by Gender.*" *Psychiatry* 82, no. 3 (2019): 256-271. doi: 10.1080/00332747.2019.1626200.

- Jung, Carl. *Maskulin: Teori-Teori Kritis Psikologinya*. Terj. Aquarina Kharisma. Yogyakarta: IRCiSoD, 2022.
- Kartono, Kartini. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Katelyn & Trace S. “Dimensions of Masculine Norms, Depression, and Mental Health Service Utilization: Results From a Prospective Cohort Study Among Emerging Adult Men in the United States.” *Am J Mens Health* 14, no.1 (Jan-Feb, 2020). doi: 10.1177/1557988320906980.
- Kesehatan Mental Amerika (MHA). “Infografis: Kesehatan Mental Bagi Pria”, diakses 11 November. 2023. <https://www.mhanational.org/infographic-mental-health-men>.
- Kilian, Reinhold, dkk. “Masculinity Norms and Occupational Role Orientations in Men Treated for Depression.” *PLoS One* 15, no. 5 (Mei, 2020), doi: 10.1371/journal.pone.0233764.
- Maghfiroh, Endang & Endang Retno. “Narrative Review: Help-Seeking Behaviour pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi Selama Pandemi Covid-19.” *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 10, (2023): 1-13.
- Mahyarni. “Theory of Reasoned Action dan Theory of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis tentang Perilaku).” *Jurnal El-Riyasah* 4, no. 1 (Desember, 2013): 13-14, doi:[10.24014/jel.v4i1.17](https://doi.org/10.24014/jel.v4i1.17).
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Nurfadilah, Anisa & Bahrul. “Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa.” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial I* 12, No. 1, (Juni, 2021): 15-30.
- Oktaviana, Harlina & M. Nur Hidayat. “Maskulinitas dan *Help Seeking* pada Laki-Laki yang Mengalami Depresi di Kota Malang.” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 4 (April 2023): 86-98.
- Oktaviana. Indra Yohanes & Mernon Yerlinda. “The Impact of Patriarchal Culture on Toxic Masculinity in Generation Z in East Nusa Tenggara.” *Journal of Health and Behavioral Science* 5, no. 2 (Juni, 2023): 277-296.
- Putra, Aditya. “Perubahan Konsep Maskulinitas Peserta Program “Laki-Laki Peduli” di Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta.” *Jurnal InSight* 19, no. 2 (Agustus, 2017): 113-128.

- Rasyida, Afinnisa. "Faktor yang Menjadi Hambatan Untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 2 (Desember, 2019): 193-207.
- Rickwood & Thomas. "Conceptual Measurement Framework for Help-seeking for Mental Health Problem." *Psychology Research and Behavior Management* 5 (2012): 173-183.
- Rohmah, Siti. "Sikap dan Intensi Mencari Bantuan dalam Menghadapi Masalah." *Jurnal Penelitian Humaniora* 18, no. 1 (April, 2013): 92-100.
- Smith, Graeme & Megan Hebdon. "Mental Health Help-Seeking Behaviour in Men." *Journal of Advanced Nursing* 80, no. 3 (September, 2023): 851-853.
- Sugiyono. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Swetlitz, Nathan, dkk. "Barriers and Facilitators to Depression Care Among Latino Men in Primary Care Setting: a Qualitative Study." *BMC Prim Care* 25, no. 1 (2024). doi: 10.1186/s12875-024-02275-x.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penuisan Karya Ilmiah*. Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, 2022.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institusi Agama Islam Negeri Jember*. Jember: IAIN Jember, 2020.
- Tobias Staiger, dkk. "Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study." *Public Mental Health* 11, (2020), doi: [10.3389/fpsy.2020.599039](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.599039).
- Vebiana, Dina & Atika Dian. "Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa: Stigma Diri sebagai Mediasi." in *Proceedings of International Conference of the Apply Psychology on SDGs and The Annual Meeting*. (May, 2023): 12.
- W. Sarwono, Sarlito. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persad, 2010.
- Yusuf. "Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa." Dalam Seminar Keperawatan: Peran Perawat dalam Menghadapi Trend & Issue Kesehatan Jiwa di Era MEA, Universitas Widya Mandala, Surabaya, 21 Mei, 2017.



LAMPIRAN

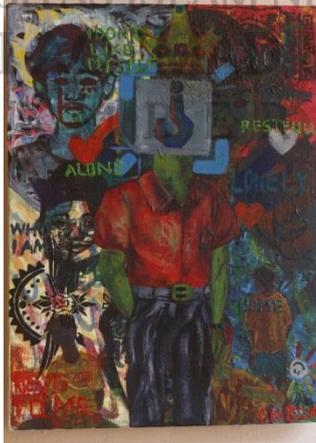
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

FOTO DOKUMENTASI

1. Wawancara Bersama Informan Tanggal: 15 dan 16 Mei 2024



2. Hasil Karya Ungkapan Emosional Informan ML





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1496 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 05 /2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

13 Mei 2024

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Firda Rizqi Choirunnisa
NIM : 201103050010
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Persepsi Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Terhadap Stigma Maskulinitas dan Problem Pencarian Bantuan Psikologis Pada Pria"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Muhibbin



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FIRDA RIZQI CHOIRUNNISA
NIM : 201103050010
Prodi/Jurusan : Psikologi Islam (PSI)
Fakultas : Dakwah
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 26 Juni 2024
Saya yang menyatakan



Firda Rizqi Choirunnisa
NIM. 201103050010

Matrik Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Stigmatisasi Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Pria (Studi Kasus Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad	Stigma Maskulinitas (Goffman, 1963)	Labelling (pelabelan)	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan buruk tentang fisik. - Pandangan mengenai emosional. - Pandangan fungsional pria. - Karakter personal. 	1. Data Primer a) Data hasil wawancara pada mahasiswa psikologi islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. 2. Data Sekunder a) Dokumentasi b) Sumber literatur	1. Jenis pendekatan penelitian Kualitatif deskriptif 2. Jenis penelitian Penelitian lapangan (<i>field research</i>) 3. Teknik pengumpulan data a) Wawancara semi formal b) Observasi c) Dokumentasi 4. Analisis data a) Reduksi data b) Penyajian data c) Penarikan	1. Bagaimana bentuk stigmatisasi yang dialami oleh mahasiswa psikologi islam UIN KHAS Jember? 2. Bagaimana mahasiswa psikologi islam menyikapi
		Separation (pemisahan)	<ul style="list-style-type: none"> - Timbul pertentangan - Pengabaian orang terdekat (teman atau keluarga) 			
		Diskriminasi	<ul style="list-style-type: none"> - Perundungan - Kekerasan fisik - Kekerasan verbal 			

Siddiq Jember)	Perilaku Mencari Bantuan (<i>Help-seeking behavior</i>) (Rickwood, 2005)	Mencari bantuan formal	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta saran dari penyedia layanan psikologis - Mengkonsultasikan masalah psikis yang dialami ke penyedia layanan psikologis. - Menerima terapi oleh penyedia layanan psikologis. 		kesimpulan 5. Keabsahan data a) Triangulasi sumber b) Triangulasi data	stigma yang dialami? 3. Bagaimana pengaruh stigma yang dialami mahasiswa psikologi islam UIN KHAS Jember terhadap perilaku mencari bantuan psikologis?
		Mencari bantuan informal	<ul style="list-style-type: none"> - Bercerita kepada teman atau keluarga - Meminta saran kepada teman atau keluarga - Dukungan kepada teman atau keluarga 			
		<i>Self help</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Memecahkan masalah sendiri 			

			- Menyalurkan emosi dengan kegiatan positif			
--	--	--	---	--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136 Website: www.iain-jember.ac.id

email: fdiainjember@gmail.com

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ML
Alamat : Denpasar selatan
Usia : 21
Jenis Kelamin : laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktikum penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Firda Rizqi Ch. untuk menggunakan data hasil wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember, 16 Mei 2024
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

()

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136 Website: www.iain-jember.ac.id

email: fdiainjember@gmail.com

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AM

Alamat : ~~Laki - laki~~ Jl. Tanjungrejo, Gresik.

Usia : 20

Jenis Kelamin : Laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktikum penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Firda Rizqi Ch. untuk menggunakan data hasil wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 16 Mei 2024



()

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-
427005, Kode Pos: 68136 Website: www.iain-jember.ac.id
email: fdiainjember@gmail.com

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RA
Alamat : Kembang, Jember
Usia : 20
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktikum penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Firda Rizqi Ch. untuk menggunakan data hasil wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 15 Mei 2024



()

PEDOMAN WAWANCARA

No.	Pertanyaan Penelitian	Formulasi Pertanyaan
1.	Pembuka (opening)	<ul style="list-style-type: none"> a) Bagaimana kabar hari ini? b) Selain kuliah ada kesibukan apa? c) Bersediakah Anda untuk menjadi informan penelitian saya dan meluangkan waktu untuk saya wawancarai?
2.	Persepsi mengenai stigma maskulinitas	<ul style="list-style-type: none"> a) Pernahkah Anda mendengar istilah maskulinitas dan apa yang Anda ketahui mengenai maskulinitas? Dan bagaimana pendapat Anda tentang hal tersebut? b) Sejauh mana norma maskulinitas ini mempengaruhi tingkah laku laki-laki dalam kehidupan sehari-hari? c) Anggapan tentang “laki-laki harus kuat dan tidak boleh menangis,” apakah Anda setuju dengan hal tersebut? Jelaskan alasan dari jawaban Anda! d) Bagaimana pandangan Anda mengenai laki-laki yang mencari bantuan psikologis dalam masyarakat saat ini? e) Menurut Anda apakah stigma maskulinitas ini masih ada di lingkup masyarakat atau bahkan di kampus? Jelaskan pendapat Anda! f) Menurut Anda, apakah laki-laki

		<p>dengan perempuan memiliki cara yang berbeda ketika menghadapi masalah? Jelaskan!</p>
3.	<p>Pengalaman mahasiswa terkait stigma maskulinitas</p>	<p>a) Apakah Anda pernah mendapatkan diskriminasi atau tuntutan untuk berperilaku sebagai seorang laki-laki? Bisakah Anda menceritakannya?</p> <p>b) Apakah Anda pernah melakukan sesuatu hal agar dipandang sebagai laki-laki yang maskulin atau agar bisa diterima dalam <i>circle</i> pertemanan maupun lingkungan?</p>
3.	<p>Perilaku mencari bantuan psikologis pada mahasiswa</p>	<p>a) Bagaimana Anda menghadapi tekanan dan ekspektasi terkait dengan stigma maskulinitas? Dan bagaimana respon Anda terhadap ekspektasi dan tekanan tersebut?</p> <p>b) Menurut Anda, apakah ada faktor yang menjadikan laki-laki enggan untuk mencari bantuan psikologis ketika menghadapi masalah emosional atau masalah mental?</p> <p>c) Apakah Anda merasa adanya stigma maskulinitas ini mempengaruhi keputusan dalam mencari bantuan seorang laki-laki? Jelaskan!</p> <p>d) Bagaimana cara Anda mengelola atau cara merespon situasi di mana Anda merasa terbatas karena adanya</p>

		<p>stigma maskulinitas di lingkungan kampus maupun keseharian?</p> <p>e) Menurut pendapat Anda, apakah ada cara untuk mengurangi stigma tentang laki-laki yang mencari bantuan psikologis?</p>
--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DATA VERBATIM INFORMAN UTAMA

Nama Informan : RA

Usia/Jenis Kelamin : 20 tahun/L

Topik Wawancara : Persepsi mahasiswa tentang stigma maskulinitas pengalaman tentang stigma dan perilaku mencari bantuan psikologis

Jenis Wawancara : Wawancara Semi Terstruktur (non-formal)

Tipe Wawancara : Informational Interview

Waktu Wawancara : 15 Mei 2023, pukul 11.15-11.36 WIB

NO.	NAMA	HASIL WAWANCARA
1.	Interviewer	“Gimana kabarnya hari ini? Habis ada kegiatan apa?”
2.	RA	“Kabar baik Fir, aku habis bimbingan, alhamdulillah sih masih revisi.”
3.	Interviewer	“Alhamdulillah, gak ada agenda kan setelah ini? Aku minta kesediaan mu untuk jadi informan penelitian ku tentang stigma maskulinitas dan perilaku mencari bantuan pada pria, apa kamu bersedia atau enggak?”
4.	RA	“Oalah skripsi mu itu toh?”
5.	Interviewer	“Iya, sebelumnya kita juga pernah diskusi bareng di awal-awal. Tenang aja, nama informan akan disamarkan dan jawaban juga akan dirahasiakan. Jadi gak usah khawatir dan mohon dijawab sesuai dengan apa yang kamu rasakan.”
6.	RA	“Oke, dulu itu gak kamu rekam juga.” (tertawa)
7.	Interviewer	“Mulai ya, sebelumnya pernah dengar istilah maskulinitas gak?”
8.	RA	“Iya, pernah” (mengangguk sambil memberi

		jawaban)
9.	Interviewer	“Nah, terus apa pendapatmu tentang maskulinitas ini?”
10.	RA	“Kalau menurut ku yo, maskulinitas ini penting tapi ya gak penting gitu, kayak terlalu memperhatikan maskulin banget, kayak yang selalu berusaha aku harus bertingkah sebagai laki-laki maskulin. Paling penting itu individu bisa membedakan antara laki-laki dan perempuan, bisa menyesuaikan dirinya sebagai laki-laki di lingkungan.”
11.	Interviewer	“Nah, maksud mu maskulinitas ini gak penting yang kayak apa?”
12.	RA	“Iya penting-penting gak penting, sebenar e apa ya? Eee... kayak untuk saat ini kan, banyak kasus-kasus kayak cowok ini gak maskulin, nah! Tolak ukur e orang-orang itu mempersepsikan kemaskulinan orang dari tingkah laku. Misalnya kayak cara duduk dan lainnya, dan itu aku merasa terganggu juga, soalnya aku merasa ya biasalah duduk kaki rapat, itu biasa sebenarnya, tapi orang anggap itu gak maskulin. Jadi ya sebenarnya penting-penting gak penting gitu sih menurut ku. Cuman kalau anggapan ku maskulin atau enggak itu bagaimana dia bisa memposisikan diri sebagai pria.”
13.	Interviewer	“Oke, terus apakah menurut mu adanya norma maskulinitas ini bisa berpengaruh pada tingkah laku laki-laki di kehidupan sehari-hari?”

14.	RA	“Eeee... enggak sih, gak mempengaruhi juga kalau menurut ku.” (nampak berpikir dan menalar)
15.	Interviewer	“Jadi kenapa menurut mu maskulinitas ini gak ada pengaruhnya bagi tingkah laku cowok sehari-hari?”
16.	RA	“Enggak mempengaruhi ya kalau menurut ku, tapi yang maksud mu maskulin itu sebenarnya gimana?” (bingung dan balik bertanya)
17.	Interviewer	“Maskulin sifat laki-laki yang harus tangguh, kuat, kudu bertanggung jawab, harus memimpin dan bukan dari segi berperilaku tapi juga berpakaian.”
18.	RA	“Oh! Ya menurut ku sebenarnya ya gak mempengaruhi juga sih, kalau sikap itu lebih ke arah perfeksionis dan dirinya itu merasa superior. Jadi kalau maskulin ini menurut ku bagaimana laki-laki bisa memposisikan dirinya itu sewajarnya.”
19.	Interviewer	“Oke, jadi anggapan mu maskulinitas ini gak berpengaruh ya pada tingkah laku keseharian laki-laki?”
20.	RA	“Enggak.” (Sambil menggeleng)
21.	Interviewer	“Terus kamu setuju gak sama anggapan kalau laki-laki ini harus kuat gak boleh nangis?”
22.	RA	(menggeleng) “Ehhmm... gak juga sih, kalau cowok gak boleh nangis itu gak juga. Tapi kalau menurut ku sih cowok itu harus bisa tanggung jawab, kalau masalah nangis itu manusiawi, jadi gak masalah. Jadi emang

		cowok itu merasa kuat, lebih kuat dari pada cewek. Cowok itu kalau mengungkapkan sesuatu itu susah dan itu kadang dipendam-dipendam dan dipendam terus dia itu ingin menyelesaikan masalah sendiri dan tidak ingin terlihat lemah di mata orang lain. Kalau aku pribadi emang dipendam kalau ada masalah, tapi aku pendam ini gara-gara aku emang susah untuk bercerita, jadi ya misalkan hal itu aku ceritakan, malah gak ketemu solusi.”
23.	Interviewer	“Oke, jadi merasa percuma kalau diceritakan karena gak nemu solusi?”
24.	RA	“Iya, jadi ya percuma, jadi ya wes dipendam sendiri dipikir sendiri sampai ketemu jawaban e baru kalau mau cerita baru cerita! (wajah riang) Jadi cerita itu bukan cerita masalah, tapi cerita, <i>sharing</i> masalah <i>plus</i> solusi! Jadi solusi yang terbaik, jadi solusiku begini-begini dan begini, misal ada masukannya harus begini, jadi menurut ku lebih enak begitu. Kalau misal cerita masalah, terus dikasih solusi kadang kayak ada tolakan.”
25.	Interviewer	“Merasa gak cocok dengan cara ku menyelesaikan masalah gitu?”
26.	RA	“Iya.”
27.	Interviewer	“Menurut mu stigma maskulinitas ini ada di lingkup kampus gak sih? Atau ada di lingkungan rumah mu?”
28.	RA	“Iya kalau anggapan cowok harus berperilaku sebagaimana cowok itu ada! Soalnya begini,

		<p>kalau di rumah itu bisa dibilang perkampungan, apalagi dilingkup keluarga, misalkan ada yang menyimpang itu bakal ditentang, jadi ya... menurut lingkungan ku cowok yang gak berperilaku sewajarnya itu pasti ditentang. Jadi anggapan kalau cowok harus maskulin itu masih ada di lingkungan ku.”</p>
29.	Interviewer	<p>“Jadi emang masih ada ya, terus apakah kamu sendiri pernah didiskriminasi atau kayak yang kamu bilang ditentang itu tadi dari tuntutan harus berperilaku sebagai seorang laki-laki? Mungkin tuntutan untuk harus kuat gitu?”</p>
30.	RA	<p>“Kalau untuk harus menjadi kuat itu gak ada, tapi kalau tuntutan berperilaku itu ada! Kayak misalnya yang udah tak sebutkan tadi kayak cara duduk, aku kalau duduk suka yang duduk rapat begini (mencontohkan), dan itu sering dianggap kurang maskulin. Tapi aku bodo amat sama hal itu, soalnya apa ya? Aku nyaman, yang penting aku itu nyaman dan gak melenceng dari apa yang tak yakini. Jadi, yang seperti tak yakini maskulinitas itu cowok yang bisa memposisikan diri sebagai pria.”</p>
31.	Interviewer	<p>“Jadi bukan dari tingkah laku?”</p>
32.	RA	<p>“Yaa kita lihat dulu lah, tingkah laku itu tingkah laku yang <i>basic</i> atau enggak. Menurutku itu tingkah laku yang <i>basic</i> ‘kan! Jadi bukan tingkah laku yang full banget kayak cewek. Dan, itu bisa juga dilakukan</p>

		oleh pria dan hal itu wajar sih menurut ku. Oh! Aku juga pernah karena cara lari!”
33.	Interviewer	“Oh, cara lari juga?”
34.	RA	“Iya cara lari, kalau cewek itu kalau lari itu beda, kalau cowok itu seharusnya larinya tegap yang harus gini-gini! Nah, aku pernah kena komen. Jadi, ya menurut ku sih jadinya maskulinitas ini penting gak penting!”
35.	Interviewer	“Terus gimana cara kamu menghadapi adanya tekanan-tekanan maskulinitas? Gimana cara kamu merespon.”
36.	RA	“Kalau aku bodo amat sih, soalnya apa yang aku lakukan dan anggapan mereka itu ‘kurang maskulin’ itu aku nyaman di situ!”
37.	Interviewer	“Apa kamu pernah melakukan hal agar dipandang maskulin? Misalkan cowok dibilang gak jantang soalnya gak merokok, terus ikutan merokok gitu?”
38.	RA	“Oh, gak pernah! Sebener e dulu itu ada sih anggapan kayak gitu, tapi aku gak terpengaruh sama anggapan itu. Dulu ada lah, temen ku cewek menganggap kalau cowok gak rokok gak apa itu kurang maskulin. Terus kalau menurutku itu sih gak masalah! Kalau aku memilih rokok atau enggak itu gara-gara aku senang, merasa enak pas merokok. Bukan karena aku ingin dianggap maskulin, tapi karena emang aku senang.”
39.	Interviewer	“Kadang ada cowok yang di <i>circle</i> pertemanannya ini menganggap kalau dia gak

		merokok berarti ‘kurang jantan’ terus akhirnya ikutan merokok biar bisa diterima di pertemanan.”
40.	RA	“Nah, kalau itu sih aku gak mengalami tapi pernah melihat. Temen ku pernah! Rata-rata pas masih awal sih, sekitaran SMP-SMA, pas keluar bareng itu dikit-dikit merokok, biar dianggap keren bukan dianggap maskulin atau apa. Tapi kalau anggapan ku orang yang begitu itu biar dianggap keren sih menurut ku!”
41.	Interviewer	“Terus, gimana pandangan mu terhadap laki-laki yang datang ke psikolog, datang ke profesional mencari bantuan psikologis? Secara dari pandangan mu kalau laki-laki gak mau dianggap lemah dan ada masalah emosional.”
42.	RA	“Kalau dari sudut pandang ku ya, cowok ke psikolog itu gak masalah. Soalnya apa ya? Ke psikolog itu bukan dirinya mengakui kalau dirinya lemah tapi ingin memperkuat lagi. Dia bisa jadi ke psikolog itu sudah menemukan solusi, cuma ingin menguatkan itu aja. Dan, mungkin mereka gak ada tempat untuk cerita juga, jadi ya mungkin ke psikolog untuk bercerita.”
43.	Interviewer	“Ini kan jarang banget ditemui ‘kan?’”
44.	RA	“Iya jarang. Malah menurutku ya, cowok yang lemah itu cowok yang lari dari masalahnya. Jadi dia ada masalah ini, gak nemu jalan

		keluar yang harusnya jalan terakhirnya ke psikolog tapi dia gak ke psikolog, tapi akhirnya nyerah (memeragakan menggorok leher). Itu menurut ku itu sih yang lemah.”
45.	Interviewer	“Di biro psikologi kampus, kamu pernah menjumpai klien cowok? Mungkin dari mahasiswa atau dosen?”
46.	RA	“Pernah.”
47.	Interviewer	“Tapi lebih banyak atau?”
48.	RA	“Malah banyak cewek, soalnya ya dari sudut pandang e cowok, kadang masalah itu gak dianggap masalah. Ngerti gak sih?”
49.	Interviewer	“Masalah tapi gak dianggap masalah?”
50.	RA	“Ya, jadi menurut orang lain itu masalah tapi kata cowok ini bukan masalah karena anggapannya aku bisa ini-ini begitu! Jadi ya sudah gak dianggap masalah cuma hal itu dipikirkan terus. Contoh ya kayak uang bulanan, uang bulanan ini habis, itu kan masalah ya? Dan, si cowok itu gak anggap masalah karena tahu langkah selanjutnya biar dapat uang lagi itu gimana. Tapi, itu kadang dipikirkan lagi padahal itu masih proses memecahkan masalah. Tapi itu tidak dijadikan masalah, jadi ya udah santai gitu loh.”
51.	Interviewer	“Oh oke jadi kayak dipikir sambil jalan gitu ya! Oke terus menurut mu, dilihat dari sedikitnya laki-laki yang datang ke psikolog, menurut mu apa ada faktor mereka enggan ke psikolog? Mayoritas perempuan semua dan

		yang berani <i>speak up</i> juga perempuan.”
52.	RA	“Apa ya? Faktor cowok enggan ke psikolog, menurut ku ya karena cowok itu bisa mengatasi tanpa harus ke psikolog. Jadi kayak masalah kejiwaan itu, kayak emosionalnya tinggi, dia gak beranggapan harus ke psikolog tapi harus bisa memecahkannya sendiri, kayak aku bisa lakukan ini-ini untuk menyelesaikan. Misal, kayak marah yang tiba-tiba meledak, sebenarnya jalan terakhir emang ke psikolog tapi ada tahapan-tahapannya gitu loh. Awalnya memang diatasi sendiri, misal aku harus sering meditasi mungkin lebih mendekatkan diri kepada Allah, jadi ya gitu ada tahapannya. Jadi misalkan apa yang dirasakannya itu udah gak kuat atau buntu lah anggapannya, baru dia ke psikolog.”
53.	Interviewer	“Mungkin gak kayak terbatasnya informasi terus anggapan masyarakat kalau orang ke psikolog itu ‘gila’ itu mempengaruhi?”
54.	RA	“Nah! Kalau menurut ku sih itu pengaruh! Untuk di lingkungan ku, lingkungan asal ku pengaruh! Soalnya anggapan orang ke psikolog itu bukan untuk memecahkan masalah atau cari solusi lah apa gitu, tapi emang orang yang udah gangguan jiwa. Bukan apa ya? Kayak bisa dibilang apa ya, Fir?” (menerka-nerka)
55.	Interviewer	“Bisa dibilang tahap pencegahan?”

56.	RA	“Iya, karena anggapan orang-orang ini kalau ke psikolog orang itu gak 100. Menurut ku ya gak masalah, tapi aku juga gak anggap benar tanggapan itu, soalnya kan aku tahu sendiri, soalnya di lingkungan ku sendiri gitu!”
57.	Interviewer	“Menurut mu apa ada cara untuk mengurangi stigma maskulinitas terus anggapan laki-laki mencari bantuan ke psikolog?”
58.	RA	“Kalau menurut ku ya, mungkin ini ya kurangnya minat laki-laki ke psikolog karena adanya stigma itu bisa aja. Soalnya bisa dibidang sekarang, psikolog dan mahasiswa psikologi ini gak banyak jumlahnya, dan kebanyakan yang beranggapan psikolog itu gak penting ini masih banyak. Dan bahkan di daerah ku, orang ganggana jiwa ini malah didatangkan ke kiai bukan ke psikolog, jadi mungkin ya kurangnya orang yang paham psikologi kurangnya psikolog. Juga kurangnya biro psikologi di daerah, kan kebanyakan biro psikologi itu di kota. Kalau pun di daerah psikolog itu lebih masuknya di sekolah, kayak SLB, Inklusi.”
61.	Interviewer	“Tapi itu kan berbeda.”
59.	RA	“Iya, jadi psikolog di daerah-daerah itu lebih masuknya di situ. Jadinya orang-orang juga beranggapan kalau psikolog itu hanya menangani hal-hal yang seperti itu saja kayak yang ganggana-ganggana. Jadi anggapan orang di daerah ini psikolog menangani orang

		yang sudah berpenyakit. Kalau kata ku, cara yang paling efektif itu ya, mungkin sekarang masih bertahap, contohnya lewat media! Seperti pakai quotes, di bawah ada keterangan dari biro apa, itu mungkin bisa. Jadi mereka sadar, oh ternyata psikolog itu gak menangani orang gila tok. Tapi ya, aku menyadari kalau psikologi ini belum masuk ke daerah.”
60.	Interviewer	“Kalau di daerah tidak semua orang pakai sosial media, ya ada tapi tidak semuanya pakai. Menurut mu apakah ada cara agar bisa terjangkau di daerah?”
61.	RA	“Kalau kata ku, langkah pemerintah itu juga udah tepat kayak S1 bisa masuk ke psikolog. Karena semua orang juga butuh bantuan psikologis, dan saat ini psikolog itu kurang masuk ke desa. Di puskesmas pun gak ada psikolog, ada pun di rumah sakit besar, jadi orang mau ke psikolog ini susah. Jadi ya perbanyak dahulu fasilitas psikologi, mungkin bisa lah memperkenalkan. Mungkin ya bisa langsung terjun ke daerah-daerah tapi menguras waktu dan tenaga. Jadi ya paling tepat saat ini ya menggunakan media itu tadi.”
62.	Interviewer	“Oke siap-siap! Itu tadi pertanyaan terakhir, terimakasih banyak!”

DATA VERBATIM INFORMAN

Nama Informan : AM

Usia/Jenis Kelamin : 20 tahun/L

Topik Wawancara : Persepsi mahasiswa tentang stigma maskulinitas pengalaman tentang stigma dan perilaku mencari bantuan psikologis

Jenis Wawancara : Wawancara Semi Terstruktur (non-formal)

Tipe Wawancara : Informational Interview

Waktu Wawancara : 16 Mei 2023, pukul 10.06-10.36 WIB

NO.	NAMA	HASIL WAWANCARA
1.	Interviewer	“Hai, lama gak gak bertemu, apa kabarnya hari ini?”
2.	AM	“Alhamdulillah baik dan sehat, sehat juga kan?”
3.	Interviewer	“Alhamdulillah sehat juga, ada kegiatan apa hari ini, apa kamu bersedia jadi informan penelitian ku?”
4.	AM	“Oke, habis ini gak ada kegiatan juga kok, mau nyari makan juga habis ini.”
5.	Interviewer	“Oke, boleh minta waktunya sebentar untuk tanya-tanya, penelitian ku seputar stigma maskulintas dan perilaku mencari bantuan psikologis pada pria. Tenang aja nama dan data informan akan disamarkan dan jawaban akan jaga kerahasiaannya, jadi gak perlu khawatir dan mohon dijawab sesuai dengan apa yang kamu tahu ya!”
6.	Interviewer	“Masuk ke pertanyaan pertama ya! Pernah tahu gak atau pernah dengar istilah maskulintas? Gimana anggapan mu tentang istilah itu?”

7.	AM	<p>“Ya pernah! Aku pernah dengar kata-kata maskulintias, menurut ku maskulinitas itu terkait dengan peran atau perilaku terkait dengan anak laki-laki, tentang kemandirian, keberanian maupun ketegasan. Gak bisa dipungkiri emang, misalnya kayak kalau laki-laki gak boleh menangis, harus mandiri, memiliki kesehatan mental yang lebih kuat daripada perempuan. Dan emang orang-orang masih banyak yang memahaminya kayak gitu, padahal menurutku ya maskulin atau enggak itu bisa dilihat dari tanggung jawabnya sebagai laki-laki.”</p>
8.	Interviewer	<p>“Terus menurut mu, norma maskulinitas ini mempengaruhi tingkah laku laki-laki gak sih di keseharian?”</p>
9.	AM	<p>“Ya, menurut ku berpengaruh terhadap tingkah laku sehari-hari, seperti secara fisik maupun verbal bisa dilihat ketika berbicara dengan orang yang feminim, kita harus terlihat dominan sisi maskulinnya, dan dalam hal fisik juga dilihat, dalam penampilan bisa jadi juga. Kalau ada yang kelihatan menye-menye temannya banyak yang cewek pasti dibilangnya agak bencong. Dan, pastinya cowok gak mau dibilang begitu”</p>
10.	Interviewer	<p>“Oke, jadi menurut mu ada pengaruhnya ya. Terus, kan ada anggapan laki-laki harus kuat dan gak boleh nangis, kamu setuju gak?”</p>
11.	AM	<p>“Ya menurut ku anggapan kayak gitu</p>

		tergantung situasi juga, laki-laki harus kuat dan tidak boleh nangis. Laki-laki ini juga masih manusia juga ya! Jadi mereka punya emosional juga, ada sisi lemahnya juga. Jadi gak setuju, kembali lagi karena kita kan manusia jadi punya.. eemmh masih ada ikatan emosional juga dan apabila laki-laki ini emang dituntut untuk kuat dan gak boleh nangis. Dilihat kalau dilakukan di tempat umum kan aneh, kalau itu sih aku setuju kalau di tempat umum. Kalau misal dirasakan dari diri sendiri misal di tempat yang tertutup hanya dirinya sendiri yang tahu kalau dia dalam kondisi yang terpuruk jadi itu hal yang wajar, karena kita ini manusia punya hati juga mempunyai emosional juga.”
12.	Interviewer	“Berarti dilihat situasinya ya, tapi dasarnya kamu gak setuju ya dengan anggapan itu?”
13.	AM	“Iya kan kita walaupun laki-laki juga masih manusia, nangis itu emosi manusia jadi itu manusiawi.”
14.	Interviewer	“Oke, adanya stigma terkait maskulinitas ini, apakah menurut mu masih ada di masyarakat atau dilingkup kampus deh, apa menurut mu masih ada?”
15.	AM	“Ya, masih ada di lingkungan masyarakat maupun di kampus! Entah dilihat dari penampilan maupun dari verbal caranya ngomong dengan orang lain begitu.”
16.	Interviewer	“Maksud mu cara ngomong yang seharusnya

		itu seperti apa?”
17.	AM	“Kalau cowok kan ngomong harus tegas, nada bicaranya itu loh yang harus tegas gak mendayu-dayu, menye-menye. Kan kalau mendayu kelihatan kayak cewek, nanti dibilangnya bencong lah, ngondek lah, boti lah gitu.”
18.	Interviewer	“Terus, kamu sendiri pernah mengalami gak adanya tuntutan atau ngalami diskriminasi karena gak berperilaku seharusnya sebagai sosok laki-laki?”
19.	AM	“Kalau boleh jujur sih ya, aku pribadi gak pernah kalau diskriminasi. Mungkin tuntutan harus patuh harus berperilaku itu iya sih, tapi ya aku anggapnya bukan tuntutan tapi memang kodratnya sebagai laki-laki ya harus kayak gitu. Cuma kalau emang lagi sedih atau apa ya cerita ke teman, <i>sharing</i> , main keluar muter-muter aja sendirian.”
20.	Interviewer	“Terus, gimana kamu menghadapi tekanan dan ekspektasi mengenai stigma maskulinitas ini? Gimana kamu meresponnya?”
21.	AM	“Ya karena menurut ku sebagai manusia ini kita pasti punya sifat maskulin dan juga feminim. Jadi yaudah, lebih menjadi diri sendiri aja, senyamannya. Bodo amat gitu lah, karena aku nyaman dengan hal itu, jadi yaudah. Toh juga gak merugikan mereka, yang terpenting aku gak harus ngikutin kemauan orang.”

22.	Interviewer	“Oke, kamu pernah melakukan suatu hal supaya dipandang maskulin gitu? Atau bertindak agar diterima di <i>circle</i> pertemanan?”
23.	AM	“Gak pernah sih (menggeleng), ya kayak yang aku bilang karena aku menjadi diriku sendiri. Walau sama teman-teman ku sendiri sih gak ada, karena ya aku selalu menjadi diriku sendiri. Teman ku juga ya terima aja, kalau emang dia gak suka yaudah kita cuma sekedar teman biasa aja, atau gak usah ditemenin.”
24.	Interviewer	“Mungkin ada tuh anggapan kalau gak rokokan gak laki! Atau gak miras tuh gak laki!”
25.	AM	“Nah! Kalau ini sih gimana kita pintar-pintar milih teman. Tapi emang ada sih orang yang ikut-ikutan karena temennya, begitu itu juga biar emang biar dia diterima sama temannya itu, terus biar dipandang keren juga sama cewek. Tapi kalau di lingkup teman ku sendiri sih gak ada ya, semua mau cowok cewek kita ini teman, dan saling menjaga saling ngingetin kalau kelakuan kita diluar batas. Gimana pun sikap kita yang gak diluar batas ini pasti diterima dan bahkan dimaklumi sih.”
26.	Interviewer	“Gimana cara kamu mengatasi atau merespon akan adanya stigma maskulinitas ini?”
27.	AM	“Menurut ku ya kembali lagi sih kayak yang sebelumnya aku bilang kalau semuanya pasti punya sisi maskulin maupun feminim. Jadi ya tetap menghargai aja, kita juga harus

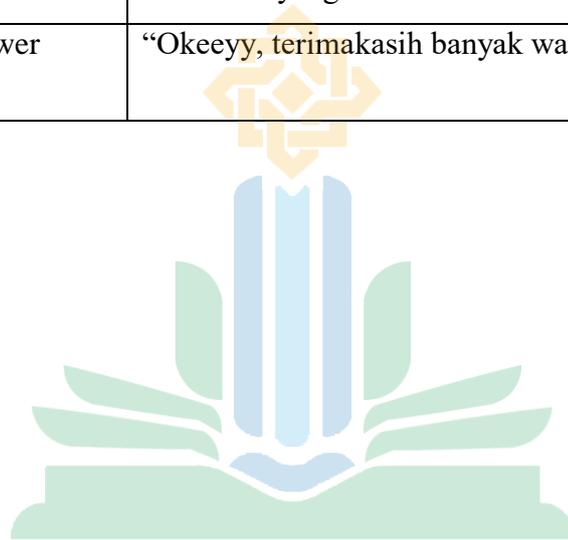
		menghargai apa yang diberi Allah gak boleh langsung nge- <i>judge</i> gitu aja, entah laki-laki atau perempuan yang misal perempuan ini lebih dominan maskulinnya terus gak boleh langsung men- <i>judge</i> kamu ini tomboy gini-gini dan lain sebagainya. Terus misal feminim nih yang cowok kamu ini boti atau istilah-istilah men- <i>judge</i> ini tidak perlu.”
28.	Interviewer	“Lanjut ya, apa pandangan mu terhadap laki-laki yang mencari bantuan psikologis? Karena kan di masyarakat ada aja anggapan-anggapan buruk kalau laki-laki nyari bantuan ke psikolog?”
29.	AM	“Ya, kalau menurut ku gak ada masalahnya ketika laki-laki mencari bantuan psikolog. Karena ya kembali lagi ke laki-laki itu mungkin tidak mempunyai tempat untuk bercerita dan tidak mempunyai teman atau keluarga ini tidak ada yang bisa menerima ceritanya, atau dia malu buat bercerita, di sisi lain dia juga cukup pasrah, jadi dia mau tidak mau harus ke psikolog dan itu tidak ada salahnya. Karena kan ke psikolog juga membantu, dan di psikologi juga tidak tertulis juga harus perempuan yang boleh bercerita, ‘kan gak seperti itu! Jadi menurut ku sah-sah saja jika seorang laki-laki mencari bantuan psikologis.”
30.	Interviewer	“Lalu, menurut mu, apakah ada faktor yang menjadikan laki-laki ini enggan mencari

		bantuan psikologis ketika mengalami masalah emosional?”
31.	AM	<p>“Mungkin ya laki-laki tersebut, ya mungkin itu ya terjadi ada penekanan atau tekanan dari teman atau luar ketika dia bercerita mungkin dia dianggap lemah jadi dia minder untuk melanjutkan cerita dan memutuskan untuk memendamnya sendiri, dan itu sangat berbahaya karena akhir-akhir ini di Indonesia sendiri juga sering terjadi kasus bunuh diri juga ‘kan? Itu juga banyak terjadi di laki-laki dan juga ada perempuan. Jadi menurut ku, laki-laki yang gak mau ke psikolog ini karena mendapat tekanan dari luar, anggapan-anggapan dari luar seperti anggapan laki-laki yang bercerita ini laki-laki lemah. Dan, hal itu salah karena kembali lagi, kita baik laki-laki maupun perempuan ini masih punya hak untuk bercerita baik itu ke teman dari bantuan psikolog. Terus juga gak usah jauh-jauh, di sini fasilitas psikolog itu masih kurang, gak menjangkau juga di desa-desa. Orang juga pasti mikir uangnya kalau mau ke psikolog, apalagi tempatnya kebanyakan di kota ‘kan.”</p>
32.	Interviewer	<p>“Hhhmmm... jadi gitu! Oke, terus apa stigma maskulinitas ini berpengaruh terhadap keputusan laki-laki untuk mencari bantuan? Juga anggapan masyarakat kalau ke psikolog ini orang yang gila juga berpengaruh?”</p>
33.	AM	<p>“Yaa... mungkin ada juga orang yang terkena</p>

		<p>stigma begitu, tapi menurutku ini kembali ke individunya masing-masing sih gimana menanggapi. Kalau dia udah biasa dengan tekanan dan penekanan dari pihak luar, jadi dia masih tetap mencari bantuan psikolog untuk membantu memecahkan masalahnya. Tapi memang tidak dipungkiri kalau di masyarakat ini masih banyak anggapan ke psikolog itu cuma orang-orang edan aja. Di rumah juga orang gak tahu kalau psikolog ini bukan nangani orang gila.”</p>
34.	Interviewer	<p>“Menurut mu, antara laki-laki sama perempuan ini punya cara yang beda gak sih ketika menghadapi masalah?”</p>
35.	AM	<p>“Ya, jelas beda! Menurut ku secara umum aja udah berbeda, karena sebagian besar perempuan itu pasti bila dipancing dikit aja mereka langsung bisa menceritakan secara rinci, runtut dan semua pasti diungkapkan. Berbeda dengan laki-laki yang bercerita mungkin hanya menarik garis besarnya dari inti ceritanya tersebut gak secara detail, lebih ke memendamnya sendiri. Kebanyakannya seperti itu, namun juga mungkin kalau sudah mendapatkan tempat atau teman yang bisa mendengarkan ceritanya, tidak menutup kemungkinan laki-laki akan menceritakan hal tersebut dengan detail. Kalau aku sendiri sih terbuka aja, asalkan ada yang tanya duluan, kalau tiba-tiba cerita lucu juga.”</p>

36.	Interviewer	“Jadi, memang harus benar-benar di tempat dan orang yang tepat ya untuk bercerita?”
37.	AM	“Iya, soalnya kebanyakan cowok bakal memendamnya sendiri dulu ketimbang harus cerita ke orang. Karena ya menurut mereka pasti bakal sia-sia, tidak semua mau mendengarkan.”
38.	Interviewer	“Okey! Pertanyaan terakhir, menurut mu apakah ada cara untuk mengurangi adanya stigma maskulinitas dan anggapan tentang laki-laki mencari bantuan ke psikolog?”
39.	AM	“Ya, itu tadi sih kita harus menekankan kalau laki-laki mencari bantuan psikologis ini sah-sah saja, dan tidak ada apa ya? Tidak ada aturannya laki-laki itu harus kuat, harus mandiri dalam menghadapi masalah tanpa bantuan orang lain. Kita ini juga makhluk sosial, laki-laki juga makhluk sosial, tidak boleh ada lagi stigma seperti itu. Caranya ya kasih edukasi ke masyarakat bahwa bantuan psikologi bukan hanya terbuka untuk perempuan tapi laki-laki juga butuh kok. Karena kita ini manusia yang punya sifat maskulinitas maupun femininitas yang berbeda. Jadi menurut ku ya sah-sah saja laki-laki mencari bantuan psikologi. Karena kita tidak tahu kesehatan mental seseorang apabila orang tersebut tidak bercerita. Jadi lebih ditekankan pemberian informasi untuk mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan

		terjadi karena tidak ada salahnya.”
40.	Interviewer	“Oke jadi lebih ke pemberian psikoedukasi ke masyarakat ya?”
41.	AM	“Iya semacam itulah, jadi biar ada pemahaman kalau pergi mencari bantuan psikolog ini gak melulu tentang gender. Kita manusia juga punya hak untuk sehat baik secara mental maupun raga, juga mendapatkan fasilitas kesehatan yang baik.”
42.	Interviewer	“Okeeyy, terimakasih banyak waktunya!”



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DATA VERBATIM INFORMAN

Nama Informan : ML

Usia/Jenis Kelamin : 21 tahun/L

Topik Wawancara : Persepsi mahasiswa tentang stigma maskulinitas pengalaman tentang stigma dan perilaku mencari bantuan psikologis

Jenis Wawancara : Wawancara Semi Terstruktur (non-formal)

Tipe Wawancara : Informational Interview

Waktu Wawancara : 16 Mei 2023, pukul 14.10-14.28 WIB

NO.	NAMA	HASIL WAWANCARA
1.	Interviewer	“Maaf ya ganggu waktunya, di sini cuma sekitar 10 sampai 15 menit aja kok. Apa kamu bersedia jadi informan penelitian ku tentang stigma maskulintas dan perilaku mencari bantuan psikologis pada pria?”
2.	ML	“Siap!”
3.	Interviewer	“Terimakasih, tenang saja nanti nama dan data diri akan disamarkan, jawaban mu juga akan dirahasiakan, jadi tidak perlu khawatir. Kita mulai ya, pernah dengar istilah maskulinitas gak?”
4.	ML	“Pernah kok, pernah dengar.”
5.	Interiewer	“Apa yang kamu pahami tentang maskulinitas? Terus gimana tanggapan kamu tentang itu?”
6.	ML	“Sepemahaman ku sih ya, anggapan orang maskulin itu lebih ke sifat berperilaku, laki-laki, atau orang bilang itu ‘cowok banget’ lah! Misalnya ya kayak sifat umum cowok yang harus berani, mandiri, dan tegas. Padahal ya menurut ku cewek juga ada sifat-sifat kayak gitu. Jadi ya gak melulu sifat-sifat kayak gitu

		cuma harus dilakukan cowok.”
7.	Interviewer	“Menurut mu, apa stigma maskulinitas ini mempengaruhi perilaku keseharian laki-laki?”
8.	ML	“Hhmm? Kalau stigma maskulinitas ya... menurut ku ada yang berpengaruh ada juga yang enggak sih. Tapi memang kebanyakan banyak yang berpengaruh sih, karena ya secara di luaran sana cowok banyak dituntut untuk bersikap, sifat sama berpakaianya yang maskulin gitu-gitu ‘kan! Karena ya bukan cuma materi aja, secara riilnya lingkungan luar ini mempengaruhi, apalagi adanya stigma itu pastinya kalau menyimpang juga pasti ditentang sama orang-orang, dulu waktu masih SMP pasti ada lah teman yang agak menyemenye, pasti langsung kena <i>bully</i> sama teman yang cowok. Lama-kelamaan juga pasti capek, pasti juga tertekan pasti.”
9.	Interviewer	“Terus maksud kamu ada juga yang enggak?”
10.	ML	“Iya, mungkin itu sebagian kecil sih, tinggal gimana cara cowok ini berpikir. Apakah dia mempermasalahkan stigma tersebut ataukah dia gak peduli harus patuh dengan stigma tersebut gitu! Tapi memang kalau gak mau kena <i>bully</i> atau ditentang, kebanyakan ya harus nurut. Tapi kalau memang kodratnya laki-laki, kayak yang harus mencari nafkah bisa diandalkan keluarga itu emang harus sih, jadi ya gimana laki-laki itu bisa berperan sebagai kodratnya.”

11.	Interviewer	“Kan, banyak anggapan laki-laki harus kuat dan tidak boleh menangis, kamu setuju dengan anggapan itu?”
12.	ML	(menggeleng) “Gak ya! Aku pribadi gak setuju anggapan itu, soalnya ya gimana pun juga kita ini manusia punya perasaan, bahkan hewan juga sama. Cowok gak boleh nangis? Kita ini bukan robot lah! Soalnya ya kita manusia, wajarlah kalau bisa menangis bisa merasa sedih dan emosi lain-lain ya wajar aja. Itu semua manusiawi, tapi emang karena kebanyakan orang tua ngajarinnya dari kecil begitu. Ini juga sih yang bikin cowok itu susah mengungkapkan perasaan mereka, dan juga milih memendam aja. Tapi ya sebenarnya kalau emang mau nangis ya nangis aja, itu manusiawi. Contohnya ya kayak pemain timnas U-23 kemarin pas menang di lapangan nangis, pemain timnas apa gendernya mereka? Laki-laki ‘kan? Jadi ya gak masalah sebenarnya nangis itu ungkapan emosi ‘kan ya! Jadi aku gak setuju kalau laki-laki gak boleh nangis, laki-laki harus kuat, kita bukan robot!”
13.	Interviewer	“Lagi, ada juga anggapan kalau sikap laki-laki ini dikaitkan dengan kekerasan? Setuju gak sama anggapan itu?”
14.	ML	(menggeleng) “Enggak! Menurutku kekerasan ini lebih ke main pukul-pukul ya, nah beda lagi kalau sifat agresif. Mungkin di kebanyakan

		<p>cowok itu emang ada sifat agresif, menurut ku agresif ini yang kayak cekatan, kayak bertindak itu lebih sat-set gitu loh! Kalau mungkin ya ada kekerasan ini, tapi lebih di kalangan desa, yang notabeneanya memiliki pendidikan minimin, kayak lulusan SD atau SMP gitu. Dan, kalau dilihat memang orang yang lebih berpendidikan ini bisa ngatur gitu. Dari yang aku lihat ya, emang ada yang mikir menyelesaikan masalah itu kadang dengan kekersan tapi, orang yang pikirannya luas pasti gak sampai ke kekerasan mikirnya. Jadi ya aku gak setuju sama hal itu! Cowok loh bisa juga lembut, lembut ini bukan yang klemar-kelemer tapi yang halus, gak setuju kalau sikap laki-laki ini dikaitkan dengan kekerasan!”</p>
15.	Interviewer	<p>“Terus, menurut kamu stigma maskulinitas ini apakah masih ada di lingkungan kampus atau juga di masyarakat?”</p>
16.	ML	<p>“Hhmm kalau menurut ku ya kalau dilingkungan kampus udah berkurang, buktinya kemarin sebelum ganti wadahnya kan Bu Jannah, beliau kan perempuan bisa juga memimpin satu fakultas. Tapi kalau di lingkungan masyarakat apalagi rumah sendiri masih ada banget stigma maskulinitas ini. Apalagi orang-orang di pedesaan itu masih banyak yang perempuan ini gak boleh bekerja harus urus rumah, dan laki-laki itu tugasnya cuma kerja nyari nafkah terus kalau ada cowok</p>

		yang ngerjain pekerjaan rumah ya, kayak masak gitu gitu pasti ada aja yang ngomongin. Padahal ya menurut ku itu hal <i>basic</i> , cowok cewek bisa lakuin. Kadang juga masih banyak orang yang bilang kalau cewek sekolah tinggi-tinggi itu buat apa, gitu-gitu masih banyak.”
17.	Interviewer	“Kamu sendiri pernah ngalamin diskriminasi atau ngalamin tuntutan untuk berperilaku sebagai laki-laki?”
18.	ML	“Hmm kalau diskriminasi enggak sih, lebih sering kena marah orang tua karena emang sering dibilangnya ‘kamu itu cowok harus kuat gini aja gak bisa’ ya, nangis dong saya. Apalagi ya aku suka gambar ya suka seni beda dari kembaran ku, beda juga sama mas ku. Pokoknya dari saudara-saudara ku ini aku nyadari emang beda emang <i>noob</i> , dan ya dari orang tua ada lah tuntutan buat bisa juga kayak mereka. Dari aku yang ditentang masuk kesenian padahal aku merasa senang dan suka ngejalaninya. Terus juga dari bapak ibuk juga pasti sering bilang ‘kembaran mu aja bisa masa kamu sendiri enggak’ dan ini itu bla-bla-bla-bla, lama-lama ada rasa kayak capek sama semuanya, padahal semua orang itu gak sama meskipun lahirnya satu rahim sama kembaran.”
19.	Interviewer	“Maaf ya kalau menyinggung.”
20.	ML	“Santai aja, aku pelan-pelan udah berdamai dan menerima keadaan.”

21.	Interviewer	“Oke, gimana cara kamu menghadapi tekanan dan ekspektasi tadi atau gimana kamu menghadapi adanya stigma maskulinitas ini?”
22.	ML	“Ya kalau sekarang ini sih aku bodo amat, soalnya juga di rumah aku lebih banyak diam beda kayak aku di kampus ini. Di rumah juga kan aku emang gak bisa ngelebihin kembaran ku juga mas ku, emang udah terlalu sering dengar omongan bapak ibuk yang begitu, tapi lama-lama aku bodo amat. Jadi, yaudah ini aku apa adanya, aku nyaman. Terus ya gak usah terlalu berharap sama manusia, ujung-ujungnya sakit hati!”
23.	Interviewer	“Okey, lanjut ya! Mungkin dulu kamu pernah melakukan atau kamu pernah melihat orang yang melakukan sesuatu hal biar dianggap maskulin, atau mungkin biar bisa diterima di <i>circle</i> pertemanan?”
24.	ML	“Aku pribadi sih enggak pernah, aku aja bodo amat gitu, kalau dia gak suka yaudah! Buat apa ngelakuin begituan kalau kitanya gak nyaman? Kalau kitanya sendiri gak enak ngejalaninya? Jadi yaudah bodo amat.”
25.	Interviewer	“Bodo amat adalah kunci gitu ya, terus gimana cara kamu mengelola atau cara kamu merespon situasi ketika ngerasa terbatas karena adanya stigma maskulinitas ini dilingkungan?”
26.	ML	“Ya, bodo amat! Kemarin juga kan aku gabung ke komunitas perupa tuh, udah lumayan juga

		aku gabung ikut pameran. Ternyata juga banyak, malah bapak-bapak, kebanyakan usia matang semua yang di sana, bisa <i>sharing-sharing</i> juga disana.”
27.	Interviewer	“Jadi bersikap bodo amat dan ikut komunitas ya?”
28.	ML	“Iya, sebisa mungkin sekarang ini kalau emosi aku lampiasin ke gambar.”
29.	Interviewer	“Masih nyambung sama emosi nih, gimana tanggapan mu sama laki-laki yang nyari bantuan psikologis? Atau laki-laki yang datang ke profesional ini?”
30.	ML	“Menurut ku sih gas aja kalau emang diperlukan buat kebutuhan mental loh! Kayak yang aku bilang tadi, kita cowok bukan robot. Malah bagus sih cowok mau datang ke psikolog daripada malah minum-minum apalagi bunuh diri, ngeri.”
31.	Interviewer	“Aku dengar dari informan sebelumnya, kalau emang mayoritas yang datang konseling psikologis ini cewek ya di biro?”
32.	ML	“Iya sih, tapi emang ada juga cowok tuh konseling, salah satunya aku sendiri. Karena emang aku merasa capek banget dan udah butuh bantuan orang lain, teman juga kayaknya udah gak ngebantu, pacar apalagi kan waktu itu putus LDR lagi kan, sama orang tua juga pasti dibilang ‘kamu tuh cowok gini-gini-gini’ gitu kan, jadi yaudahlah. Setelahnya ya emang plong, jadi sebenarnya sih bagus-

		bagus aja harusnya cowok kalau ke psikolog kalau emang butuh untuk masalah mental.”
33.	Interviewer	“Kamu merasa kurang diterima sama lingkungan teman, asmara kacau sama gak diterima ceritanya di rumah gitu ya?”
	ML	“Kayak gitu dah kurang lebihnya, kemana lagi coba mau cerita kalau gitu? Nyakitin diri sendiri juga lama-lama aku rugi sendiri ‘kan? Jadi yaudah nyoba-nyoba gitu. Kita kan bukan robot ya cuy!”
34.	Interviewer	“Oke, terus kamu ngerasa gak sih stigma maskulinitas ini juga berpengaruh sama keputusan laki-laki buat nyari bantuan psikologis?”
35.	ML	“Ya bisa jadi, tapi emang kebanyakan begitu ya biar mereka gak dianggap cupu. Bisa jadi juga mereka ini gak mau dianggap orang gila gitu kalau ke psikolog, banyakan di desa-desa kan gitu.”
36.	Interviewer	“Maksudnya gak mau dianggap cupu?”
37.	ML	“Kalau kaitannya sama maskulin kan laki-laki nyari bantuan apalagi bantuan psikologis ini pasti dicap cupu atau menye-menye. Gitu doang gak bisa! Pasti lah mereka jadi takut, ada tekanan tersendiri.”
38.	Interviewer	“Oke, apa menurut kamu ada faktor lain selain stigma tadi, yang menjadikan laki-laki ini enggan ke psikolog?”
39.	ML	“Selain takut dianggap cupu tadi ya, paling karena gak tahu caranya ke psikolog, fasilitas

		psikolog loh masih jarang, mungkin ada tapi harus ke kota. Orang-orang juga gak begitu tahu info-info begitu ya, paling ngertinya alternatif lain yang kayak rukyah terus ke pak ustadz gitu-gitu kan. Cowok-cowok juga yang minat masuk ke psikologi juga jarang banget.”
40.	Interviewer	“Terbatasnya fasilitas sama informasi ya, terus dari sudut pandang mu, laki-laki sama perempuan ini cara menghadapi masalahnya beda atau tidak?”
41.	ML	“Pastinya ada perbedaan, tapi bukan maksudnya diskriminasi gender, tapi kadang kalau cowok itu ada masalah ya dipikir solusinya buat jalan keluar, cewek pun sebenarnya sama, cuman kadang kayak orang bingung dulu, <i>you know</i> lah! Mereka pasti panik dulu kan, bisa aja masalah kecil tapi bisa jadi besar. Tapi kalau cowok sebisa mungkin dipikir dulu, cari solusinya gimana. Kalau terkait masalah emosional ya mungkin cewek lebih bisa ekspresif daripada cowok.”
42.	Interviewer	“Menurut mu, apakah ada cara untuk mengurangi stigma maskulinitas dan tentang laki-laki yang mencari bantuan psikologis ini?”
43.	ML	“Ya apa ya? Mungkin sosialisasi, soalnya hal-hal yang kayak gitu masih tabu di masyarakat, biar gak tabu lagi ya adain sosialisasi. Kasih pemahaman kalau anggapan-anggapan begitu itu sangat berdampak negatif buat cowok-

		cowok. Ke masyarakat juga, kasih pemahaman tentang orang ke psikolog itu bukan orang gila. Ngadain sosialisasi gitu lah biar orang juga paham kalau masalah mental bisa dialami siapa aja, sakit mental itu gak bergender.”
44.	Interviewer	“Okee, terimakasih banyak atas waktunya!”



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM S-1
FAKULTAS DAKWAH
UIN KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

Nama : FIRDA RIZKI CHOIRUNNISA
No. Induk Mahasiswa : 201103050010
Prodi : PSIKOLOGI ISLAM
Jurusan :
Fakultas : DAKWAH
Judul Skripsi : STIGMATISASI MASKULINITAS DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PADA PRIA (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM UIN KHAS JEMBER)
Pembimbing : Pr. Minan Jauhari, S.Sos. M.Si.
Tanggal Persetujuan : Tanggal _____ s/d _____

NO.	KONSULTASI PADA TANGGAL	PEMBAHASAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	1 - 11 - 2023	Pengajuan surat tugas dan judul	✓
2.	8 - 11 - 2023	Pengajuan matriks, revisi judul	✓
3.	15 - 11 - 2023	Bab I, II & III	✓
4.	20 - 11 - 2023	Revisi bab I & III (Proposal)	✓
5.	21 - 11 - 2023	Seminar proposal	✓
6.	30 - 04 - 2024	Bab IV dan revisi bab I	✓
7.	2 - 05 - 2024	Revisi bab IV dan bab V	✓
8.	7 - 05 - 2024	Bab IV & V, revisi bab III	✓
9.	20 - 05 - 2024	Bab I - V, revisi fokus masalah & bab IV	✓
10.	21 - 05 - 2024	Bab I - V Bab I - V (Acc)	✓
11.			
12.			

a.n. Dekan
Koordinator Prodi.. Psikologi Islam


ARRUMAISHA FITRI, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Catatan : Kartu Konsultasi Ini Harap Dibawa Pada Saat Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing Skripsi



BIODATA PENULIS



Nama : Firda Rizqi Choirunnisa
NIM : 201103050010
Tempat Tanggal Lahir : Magetan, 19 Juli 2001
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Psikologi Klinis/Psikologi Islam
Alamat : MT. Haryono Permai, RT. 02/RW. 12, Gang XIV.
Kelurahan/Desa : Kopolorejo
Kecamatan : Magetan
Kabupaten/Kota : Magetan

Riwayat Pendidikan

1. SDN Magetan 1 tahun 2009-2014
2. SMPN 1 Magetan tahun 2014-2017
3. SMKN 2 Magetan (Farmasi Klinis dan Komunitas) tahun 2017-2020

Pengalaman Magang

1. Asisten Tenaga Kefarmasian di Apotek Kunthi Farma (Januari 2019)
2. Asisten Tenaga Kefarmasian di Rumah Sakit Griya Husada (Maret 2019)
3. Staff Lab. Departemen Quality Control (QC) PT. Air Mancur (April 2019)
4. Freelancer Penulis Artikel Komunitaspenulis.com (September-Mei 2023)
5. Freelancer Penulis Artikel di SIPWriter (Oktober 2023-sekarang)