

Artikel Penelitian

Hubungan Maskulinitas terhadap Mencari Bantuan Psikologis Pada Laki-laki

Elsi Octaria Gerardy Panjaitan*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Abstrak

Kata kunci: Maskulinitas, Mencari Bantuan Psikologis, Laki-laki

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan individu yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Berbagai laporan menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, banyak dialami oleh kelompok remaja dan dewasa muda. Meskipun demikian, tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental tersebut tidak selalu diikuti dengan perilaku pencarian bantuan psikologis yang memadai. Survei kesehatan menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil individu yang mengalami masalah kesehatan mental yang benar-benar mendapatkan pengobatan atau layanan profesional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Fenomena rendahnya pencarian bantuan psikologis tercermin pula dalam konteks mahasiswa dan dewasa muda. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum sepenuhnya memiliki kesadaran mengenai pentingnya bantuan profesional untuk mengatasi permasalahan psikologis. Selain itu, masih ditemukan sikap negatif maupun netral terhadap layanan psikologis, yang berkontribusi pada rendahnya kesediaan individu untuk mengakses bantuan tersebut (Syafitri, 2021; Susilawati, dkk., 2022).

Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, perilaku pencarian bantuan psikologis menunjukkan perbedaan yang konsisten antara laki-laki dan perempuan. Berbagai studi melaporkan bahwa laki-laki secara signifikan lebih kecil kemungkinannya dibandingkan perempuan untuk mencari bantuan psikologis, menemui tenaga kesehatan profesional, maupun terlibat aktif dalam rencana perawatan kesehatan mental (D'Arcy & Schmitz, 1979; Courtenay, 2000; Wendt & Shafer, 2015). Pola ini ditemukan secara konsisten di berbagai karakteristik sosiodemografis, sehingga menunjukkan adanya faktor sistemik yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan pada laki-laki.

Data empiris juga menunjukkan bahwa meskipun perempuan lebih banyak menerima pengobatan untuk kondisi kesehatan mental, laki-laki justru memiliki risiko konsekuensi yang lebih fatal. Studi menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin mendapatkan pengobatan kesehatan mental dibandingkan laki-laki (Lubian, dkk., 2016). Namun, angka kematian akibat bunuh diri pada laki-laki dilaporkan jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang mengindikasikan bahwa rendahnya pencarian bantuan psikologis pada laki-laki dapat berdampak serius terhadap

keselamatan dan kesejahteraan mereka (Genuchi, 2018; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Rendahnya pencarian bantuan psikologis tidak terlepas dari berbagai hambatan yang dialami individu. Hambatan tersebut meliputi kurangnya pengetahuan mengenai layanan kesehatan mental, stigma negatif terhadap gangguan psikologis, kekhawatiran terhadap kerahasiaan, serta preferensi untuk mengandalkan diri sendiri atau sumber bantuan informal (Salaheddin & Mason, 2016; Susilawati, dkk., 2022). Selain itu, ketakutan akan penilaian sosial dan kekhawatiran terhadap perubahan citra diri di lingkungan sosial juga menjadi faktor yang menghambat individu untuk mencari bantuan profesional (Benson & Bundick, 2020).

Pada laki-laki, hambatan pencarian bantuan psikologis semakin diperkuat oleh norma dan konstruksi maskulinitas. Maskulinitas dipahami sebagai seperangkat nilai sosial yang menekankan kekuatan, kemandirian, dominasi, serta penekanan ekspresi emosi yang dianggap lemah. Laki-laki diharapkan mampu mengatasi permasalahan secara mandiri dan mempertahankan citra sebagai individu yang kuat dan tidak rentan secara emosional (Syafitri & Mawangir, 2024).

Norma maskulinitas tersebut berdampak langsung pada sikap laki-laki terhadap kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis. Banyak laki-laki memersepsikan perilaku mencari bantuan sebagai tanda kelemahan, kehilangan status, dan ancaman terhadap identitas maskulin mereka. Akibatnya, laki-laki cenderung menekan atau menyangkal adanya masalah psikologis serta menghindari keterlibatan dalam layanan kesehatan mental (Wahto & Swift, 2014; Farrimond, 2012).

Selain itu, laki-laki dilaporkan memersepsikan tingkat stigma yang lebih tinggi terhadap perilaku mencari bantuan psikologis dibandingkan perempuan (Wahto & Swift, 2014). Stigma yang dipersepsikan tersebut mencakup ketakutan akan penilaian negatif, rasa malu, serta kekhawatiran akan dilabeli sebagai individu yang lemah atau tidak mampu mengatasi permasalahan secara mandiri. Kondisi ini mendorong laki-laki untuk menyembunyikan gejala gangguan kesehatan mental yang dialami dan memilih untuk “menahan diri” daripada mencari bantuan profesional, sehingga permasalahan psikologis yang dialami berpotensi tidak tertangani secara optimal (McKenzie, dkk., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa maskulinitas memiliki peran penting dalam membentuk perilaku pencarian bantuan psikologis pada laki-laki. Internalisasi norma maskulinitas memengaruhi cara laki-laki memaknai kesehatan mental, mengekspresikan emosi, serta menentukan kesediaan mereka untuk mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan maskulinitas terhadap pencarian bantuan psikologis pada laki-laki menjadi penting untuk memahami hambatan berbasis gender dalam perilaku pencarian bantuan serta sebagai dasar pengembangan strategi intervensi kesehatan mental yang lebih sensitif terhadap kebutuhan laki-laki.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji secara sistematis hubungan antara maskulinitas dan perilaku mencari bantuan psikologis pada laki-laki. Penulis mengumpulkan data dengan menelaah berbagai artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan publikasi akademik yang relevan dengan topik penelitian. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah yang memuat penelitian mengenai maskulinitas, norma gender, dan pencarian bantuan psikologis pada laki-laki. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi temuan utama, pola hubungan antarkonsep, serta kesenjangan penelitian yang relevan dengan tujuan studi.

Sumber Literatur dan Kriteria Seleksi

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal ilmiah, publikasi akademik, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik maskulinitas dan pencarian bantuan psikologis pada laki-laki. Literatur dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) penelitian yang membahas maskulinitas, norma gender, atau peran gender laki-laki; (2) penelitian yang mengkaji perilaku mencari bantuan psikologis atau sikap terhadap layanan kesehatan mental; dan (3) penelitian yang melibatkan subjek laki-laki atau membahas perbedaan perilaku pencarian bantuan berdasarkan jenis kelamin. Literatur yang tidak relevan dengan fokus penelitian atau tidak membahas konteks kesehatan mental dikeluarkan dari kajian.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui proses penelusuran dan pengumpulan literatur yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah yang memuat jurnal psikologi dan kesehatan mental. Setiap artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi dengan tujuan penelitian. Literatur yang memenuhi kriteria selanjutnya dikaji secara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai konsep maskulinitas, hambatan pencarian bantuan psikologis, serta temuan empiris yang relevan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) secara kualitatif. Penulis mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur, seperti konstruksi maskulinitas, stigma kesehatan mental, serta faktor psikososial yang memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis pada laki-laki. Temuan dari berbagai sumber kemudian dibandingkan dan disintesis untuk mengidentifikasi pola hubungan, persamaan, dan perbedaan hasil penelitian.

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui pemilihan sumber literatur yang berasal dari jurnal ilmiah dan publikasi akademik yang kredibel. Selain itu, proses analisis dilakukan secara sistematis dan konsisten dengan merujuk langsung pada temuan asli dari masing-masing

literatur, sehingga interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai dengan konteks penelitian sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan psikologis pada laki-laki cenderung lebih rendah dibandingkan perempuan di berbagai konteks sosial dan budaya. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa laki-laki secara konsisten lebih kecil kemungkinannya untuk mencari bantuan profesional, menemui tenaga kesehatan, maupun terlibat aktif dalam proses perawatan kesehatan mental (D'Arcy & Schmitz, 1979; Courtenay, 2000; Wendt & Shafer, 2015).

Literatur juga menunjukkan bahwa rendahnya pencarian bantuan psikologis pada laki-laki berkaitan erat dengan norma maskulinitas. Maskulinitas dipahami sebagai konstruksi sosial yang menekankan nilai kekuatan, kemandirian, dominasi, serta penekanan ekspresi emosi yang dianggap lemah (Syafitri & Mawangir, 2024). Norma ini mendorong laki-laki untuk menekan atau menyangkal masalah kesehatan mental yang dialami, sehingga menghambat keterbukaan terhadap bantuan profesional (Wahto & Swift, 2014).

Selain itu, sejumlah penelitian menemukan bahwa laki-laki memersepsikan stigma yang lebih tinggi terhadap perilaku mencari bantuan psikologis dibandingkan perempuan. Stigma tersebut mencakup ketakutan akan penilaian negatif, rasa malu, serta kekhawatiran akan dilabeli sebagai individu yang lemah atau tidak mandiri (Wahto & Swift, 2014; McKenzie, dkk., 2022). Persepsi stigma ini berkontribusi pada kecenderungan laki-laki untuk menyembunyikan gejala gangguan kesehatan mental dan memilih untuk menghadapi permasalahan secara mandiri.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa konsekuensi dari rendahnya pencarian bantuan psikologis pada laki-laki bersifat serius. Meskipun prevalensi diagnosis depresi lebih tinggi pada perempuan, angka kematian akibat bunuh diri dilaporkan lebih tinggi pada laki-laki, yang mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental pada laki-laki sering kali tidak tertangani secara optimal (Genuchi, 2018; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

DISKUSI

Temuan dari literature review ini menunjukkan bahwa maskulinitas memiliki peran sentral dalam membentuk sikap dan perilaku laki-laki terhadap pencarian bantuan psikologis. Norma maskulinitas yang menekankan kemandirian, kekuatan, dan pengendalian emosi membuat perilaku mencari bantuan dipersepsikan sebagai ancaman terhadap identitas maskulin (Levant & Wimer, 2014; Mokhwelepa & Sumbane, 2025). Hal ini menjelaskan mengapa banyak laki-laki cenderung menunda atau menghindari pencarian bantuan profesional meskipun mengalami tekanan psikologis yang signifikan.

Selain itu, stigma kesehatan mental muncul sebagai faktor penting yang memperkuat hubungan antara maskulinitas dan rendahnya pencarian bantuan psikologis. Laki-laki dilaporkan lebih sensitif terhadap stigma sosial terkait perilaku mencari bantuan, karena tindakan tersebut dianggap melanggar ekspektasi sosial mengenai peran gender laki-laki sebagai individu yang kuat dan mandiri (Wahto & Swift, 2014). Ketakutan akan penilaian sosial dan kehilangan status maskulin mendorong laki-laki untuk menyembunyikan kerentanan emosional dan menahan diri dari mengakses layanan kesehatan mental (McKenzie, dkk., 2022).

Literatur juga menunjukkan bahwa internalisasi maskulinitas dapat berkontribusi pada siklus masalah kesehatan mental yang tidak tertangani. Penghindaran terhadap bantuan profesional menyebabkan gejala gangguan kesehatan mental berpotensi memburuk, sementara ekspresi emosi yang tertekan dapat muncul dalam bentuk perilaku lain yang lebih dapat diterima secara sosial, seperti kemarahan atau agresivitas (Wahto & Swift, 2014). Kondisi ini menegaskan bahwa maskulinitas bukan hanya memengaruhi perilaku pencarian bantuan, tetapi juga cara laki-laki mengekspresikan dan mengelola distress psikologis.

Dengan demikian, temuan literatur menegaskan bahwa upaya peningkatan pencarian bantuan psikologis pada laki-laki perlu mempertimbangkan faktor maskulinitas dan norma gender yang melekat dalam kehidupan sosial. Norma maskulinitas yang menekankan kemandirian, kekuatan, dan pengendalian emosi berperan dalam membentuk sikap laki-laki terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan mental yang tidak sensitif terhadap konstruksi maskulinitas berisiko gagal menjangkau laki-laki yang membutuhkan bantuan psikologis serta kurang efektif dalam mendorong keterlibatan mereka dalam layanan kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa maskulinitas memiliki hubungan yang erat dengan perilaku mencari bantuan psikologis pada laki-laki. Norma maskulinitas yang menekankan kemandirian, kekuatan, dan penekanan emosi berkontribusi terhadap rendahnya kesediaan laki-laki untuk mencari bantuan psikologis profesional. Selain itu, stigma kesehatan mental yang dipersepsikan lebih tinggi pada laki-laki semakin memperkuat penghindaran terhadap layanan kesehatan mental.

Literature review ini menunjukkan bahwa rendahnya pencarian bantuan psikologis pada laki-laki berpotensi menimbulkan dampak serius, termasuk tidak tertanganinya masalah kesehatan mental dan meningkatnya risiko konsekuensi fatal seperti bunuh diri. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi kesehatan mental di masa mendatang perlu mengintegrasikan pemahaman mengenai maskulinitas sebagai faktor psikososial penting dalam meningkatkan kesediaan laki-laki untuk mencari bantuan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Tuhan YME dan Bani Bacan Hacantya Yudanagara, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Elsi Octaria Gerardy Panjaitan dan Bani Bacan Hacantya Yudanagara tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Benson, P., & Bundick, M. (2020). Erikson and Adolescent Development: Contemporary Views on an Enduring Legacy. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 195–205. <https://doi.org/10.5195/jcyw.2015.81>
- Courtenay, W. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science and Medicine*, 50, 1358–1401.
- D'Arcy, C., & Schmitz, J. A. (1979). Sex differences in the utilization of health services for psychiatric problems in Saskatchewan. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue canadienne de psychiatrie*, 24(1), 19–27.
- Farrimond H. (2012). Beyond the caveman: rethinking masculinity in relation to men's help-seeking. *Health (London, England : 1997)*, 16(2), 208–225. <https://doi.org/10.1177/1363459311403943>
- Genuchi, M. C. (2018). The role of masculinity and depressive symptoms in predicting suicidal ideation in homeless men. *Archives of Suicide Research*, 1118, 1–45. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1428705>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
- Lubian, K & Weich, Scott & Stansfield, S & Bebbington, Paul & Brugha, Traolach & Spiers, Nicola & McManus, S & Cooper, Claudia. (2016). Chapter 3: Mental health treatment and services. In S. McManus, P. Bebbington, R. Jenkins, & T. Brugha (Eds.), *Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014*. Leeds: NHS Digital.
- McKenzie, S. K., Oliffe, J. L., Black, A., & Collings, S. (2022). Men's experiences of mental illness stigma across the lifespan: A scoping review. *American Journal of Men's Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/15579883221074789>
- Salaheddin, K., & Mason, B. (2016). Identifying barriers to mental health help-seeking among young adults in the UK: a cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, 66(651), e686–e692. doi:10.3399/bjgp16x687313
- Syafitri, D. U. (2021). Behavior seeking psychological assistance to students of Sultan Agung Islamic University Semarang. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).
- Syahfitri, A., & Mawangir, M. (2024). Fenomena toxic masculinity di masyarakat dari Persepsi Mahasiswa Uin Raden fatah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i2.24673>

- Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa Dalam Mencari Bantuan Psikologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 90–95. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148>
- Wahto, R., & Swift, J. K. (2014). Labels, gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. *American Journal of Men's Health*, 10(3), 181–191. <https://doi.org/10.1177/1557988314561491>
- Wendt, D., & Shafer, K. (2015). Gender and Attitudes about Mental Health Help Seeking: Results from National Data. *Health & Social Work*, 41(1), e20–e28. doi:10.1093/hsw/hlv089