

Pengaruh Ideologi Maskulinitas Tradisional dan Religiusitas terhadap Sikap Pencarian Bantuan Psikologis pada Laki-Laki Indonesia

Aderina Naomi Ayu Nabila & Endang Retno Surjaningrum*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Rendahnya kecenderungan laki-laki dalam mencari bantuan psikologis menjadi salah satu isu kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian, terutama karena tingginya prevalensi gangguan mental dan angka bunuh diri pada laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas terhadap sikap pencarian bantuan psikologis pada laki-laki Indonesia. Partisipan penelitian berjumlah 147 laki-laki Indonesia berusia 18–40 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei daring dengan instrumen Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPH-SF), Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF), dan Centrality of Religiosity Scale (CRS-15). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak Jamovi 2.51.0 for macOS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional berpengaruh negatif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = -2,08$, $p < .001$), sedangkan religiusitas berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0,220$, $p = .007$). Selain itu, model regresi secara keseluruhan juga signifikan ($F = 16,8$, $p < .001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi ideologi maskulinitas tradisional, maka semakin rendah sikap pencarian bantuan psikologis, sedangkan semakin tinggi religiusitas, maka semakin positif sikap pencarian bantuan psikologis pada laki-laki Indonesia.

Kata kunci: *ideologi maskulinitas tradisional, religiusitas, sikap pencarian bantuan psikologis*

ABSTRACT

The low tendency of men to seek psychological help has become an increasingly important mental health issue, particularly due to the high prevalence of mental disorders and suicide rates among men. This study aimed to examine the influence of traditional masculinity ideology and religiosity on attitudes toward seeking psychological help among Indonesian men. The participants consisted of 147 Indonesian men aged 18–40 years. Data were collected through an online survey using the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPH-SF), Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF), and Centrality of Religiosity Scale (CRS-15). Data were analyzed using multiple linear regression with Jamovi 2.51.0 for macOS. The results showed that traditional masculinity ideology had a significant negative effect on attitudes toward seeking psychological help ($\beta = -2.08$, $p < .001$), whereas religiosity had a significant positive effect ($\beta = 0.220$, $p = .007$). In addition, the overall regression model was significant ($F = 16.8$, $p < .001$). The findings indicate that higher traditional masculinity ideology is associated with less positive attitudes toward seeking psychological help, whereas higher religiosity is associated with more positive attitudes among Indonesian men.

Keywords: *traditional masculinity ideology, religiosity, psychological help-seeking attitude*

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan mental individu menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan secara global. Survei dalam rangka World Mental Health Day menunjukkan bahwa lebih dari 3 dari 5 orang (62%) di 31 negara pernah mengalami stres yang memengaruhi kehidupan sehari-hari (Ipsos, 2024). Stres yang tidak tertangani berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius. Pada tahun 2019, sekitar 1 dari 8 orang di dunia atau setara dengan 970 juta jiwa mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi (WHO, 2022). Pola serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Rokom, 2021). Survei Sosial Ekonomi Nasional 2023 mencatat bahwa sekitar 1,4 juta laki-laki melaporkan mengalami gangguan kesehatan mental (Arlinta, 2025). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan penanganan kesehatan mental merupakan isu yang mendesak.

Tingginya kebutuhan akan penanganan kesehatan mental tidak selalu diikuti dengan perilaku pencarian bantuan. Sejumlah individu memilih untuk tidak mengakses layanan yang tersedia meskipun mengalami kesulitan psikologis. Ketimpangan ini menjadi lebih signifikan ketika dilihat dari perspektif gender. Data menunjukkan bahwa meskipun ide bunuh diri lebih sering ditemukan pada perempuan, tindakan bunuh diri justru lebih banyak terjadi pada laki-laki. Di Indonesia, terdapat 6.544 kasus bunuh diri pada tahun 2021 dengan mayoritas korban adalah laki-laki (5.095 kasus) (Arlinta, 2025). Pola yang sama juga terlihat secara global, di mana laki-laki menyumbang sekitar 75–80% dari seluruh kasus bunuh diri di beberapa negara Barat (Whitley, 2018). Rendahnya kecenderungan laki-laki dalam mencari bantuan psikologis menjadi salah satu penjelasan yang konsisten terhadap fenomena tersebut (Kielan dkk., 2020; Pollard, 2016). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan pencarian bantuan yang perlu dijelaskan lebih lanjut.

Pencarian bantuan psikologis merujuk pada upaya memperoleh dukungan terkait kesehatan mental, baik dari tenaga profesional maupun dukungan informal (Chandrasekara, 2016). Tingkat pencarian bantuan pada laki-laki secara konsisten ditemukan lebih rendah dibandingkan perempuan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil survei di Amerika; National Health Interview Survey 2021 (28,6% perempuan vs. 17,8% laki-laki) serta National Institute of Mental Health 2022 (56,9% perempuan vs. 41,6% laki-laki) (National Institute of Mental Health, 2022; Terlizzi & Schiller, 2022). Pada skala nasional, Survei Sosial Ekonomi Nasional 2023 mencatat hanya 18% laki-laki dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan (Arlinta, 2025). Lynch dkk. (2016) mengidentifikasi tujuh hambatan utama bagi laki-laki dalam mencari bantuan psikologis, yaitu penerimaan rekan sebaya, tantangan pribadi, pengaruh budaya, konsumsi alkohol, persepsi negatif terhadap layanan profesional, ketakutan akan homofobia, dan nilai maskulinitas tradisional. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya pencarian bantuan pada laki-laki tidak hanya berkaitan dengan akses layanan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial yang membentuk cara individu memaknai bantuan.

Salah satu faktor sosial yang berperan penting dalam membentuk cara individu memaknai bantuan adalah budaya patriarki yang masih kuat dalam masyarakat Indonesia. Budaya patriarki membentuk norma gender yang menetapkan ekspektasi perilaku tertentu bagi individu berdasarkan jenis kelamin biologis (Gupta dkk., 2023). Norma-norma tersebut kemudian diinternalisasi oleh individu dan membentuk cara pandang terhadap peran gender. Ideologi maskulinitas tradisional (traditional masculinity ideology) merujuk pada nilai-nilai dominan di masyarakat Barat yang menuntut laki-laki untuk bersikap dominan, heteroseksual, menjauhi femininitas, mandiri, tertutup secara emosional, kuat secara fisik, dan agresif secara seksual (McDermott dkk., 2017). Nilai yang menekankan kemandirian dan kekuatan ini bertentangan dengan pencarian bantuan yang kerap diasosiasikan dengan femininitas dan kelemahan (Lynch dkk., 2016). Ketidaksesuaian ini pada akhirnya menghambat kecenderungan laki-laki untuk mencari bantuan psikologis. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep Gender Role Conflict (GRC) dimana norma gender yang disosialisasikan kepada seseorang membatasi tindakan atau perilaku atau membuat mereka merasa negatif karena melakukan hal tersebut (O'Neil, 1981, 2015 dalam Cole & Ingram, 2019). Akibatnya, laki-laki cenderung menghindari pencarian bantuan psikologis sebagai upaya mempertahankan identitas maskulin yang sesuai dengan norma sosial. Temuan empiris juga menunjukkan bahwa maskulinitas tradisional merupakan faktor penghambat paling konsisten dalam pencarian bantuan psikologis pada laki-laki (Cole & Ingram, 2019;

Quiambao dkk., 2024; Seidler dkk., 2019).

Ideologi maskulinitas tradisional telah banyak peneliti identifikasi sebagai faktor yang menghambat pencarian bantuan psikologis pada laki-laki. Norma gender bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut, karena sistem nilai lain yang hidup dalam masyarakat juga membentuk cara individu memahami dan merespons permasalahan psikologis. Dalam konteks Indonesia yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, nilai-nilai keagamaan turut membentuk cara individu memaknai pengalaman psikologis. Hasil Religiosity Index tahun 2024 oleh Kementerian Agama Republik Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki religiusitas yang tinggi dan menjadikan nilai keagamaan sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Pusat Informasi Kebijakan Kementerian Keagamaan RI, 2025). Hafiz dan Aditya (2021) menjelaskan bahwa religiusitas mencerminkan nilai, ajaran, dan etika agama yang individu hayati sebagai komitmen yang tampak dalam ibadah, ritual, dan perilaku sehari-hari. Dalam kaitannya dengan pencarian bantuan psikologis, religiusitas menunjukkan peran yang ambivalen. Pada satu sisi, nilai religius mendorong individu untuk mencari bantuan melalui ajaran yang menekankan pentingnya usaha dan saling menolong, serta dukungan sosial dalam komunitas keagamaan. Fekih-Romdhane dkk. (2023) menemukan bahwa religiusitas yang lebih tinggi berkaitan dengan sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan, meskipun stigma terhadap gangguan mental masih mempengaruhi hubungan tersebut. Pada sisi lain, religiusitas juga dapat menghambat pencarian bantuan ketika individu lebih menekankan kemandirian, kontrol diri, serta kecenderungan untuk menyerahkan permasalahan kepada Tuhan. Liu (2023) menunjukkan bahwa religiusitas dapat menurunkan kecenderungan pencarian bantuan melalui peningkatan kontrol diri atau preferensi untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Temuan yang tidak konsisten ini menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi sikap pencarian bantuan psikologis secara kompleks. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk mengkaji peran religiusitas dalam konteks laki-laki Indonesia yang juga menghadapi tekanan dari ideologi maskulinitas tradisional.

Keterbatasan dalam penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kajian mengenai pencarian bantuan psikologis pada laki-laki masih belum sepenuhnya komprehensif. Beberapa penelitian menyoroti kurangnya data spesifik berbasis gender dan etnis, serta perlunya eksplorasi yang lebih mendalam terhadap interaksi antara faktor internal dan eksternal, termasuk variasi usia (Chandra & Himawan, 2025; Hapsari & Karjoso, 2023). Keterbatasan lain yang ditemukan meliputi jumlah dan sebaran sampel yang terbatas serta dominasi partisipan dari kelompok agama mayoritas (Kusumawati dkk., 2023; Boateng dkk., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas terhadap sikap mencari bantuan psikologis pada laki-laki Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan antar variabel secara sistematis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner survei yang berisi informed consent, data demografis, dan alat ukur setiap variabel. Kuesioner disebarikan kepada beberapa platform sosial media untuk menjangkau individu yang memenuhi kriteria partisipan.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* untuk memilih partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu laki-laki berusia 18–40 tahun yang tumbuh dan tinggal di Indonesia. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan perangkat lunak G*Power pada *linear multiple regression: fixed model, R² deviation from zero, effect size (f² = 0,15)*, $\alpha = 0,05$, dan *power* sebesar 0,80. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh jumlah sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 77 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen untuk mengukur setiap variabel secara sistematis. Variabel sikap pencarian bantuan psikologis diukur menggunakan Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPH-SF) yang dikembangkan oleh Fischer dan Farina (1995) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nurdianto dkk. (2021). Skala Likert ini terdiri dari 10 item dengan 4 pilihan jawaban, mulai dari 0 = tidak setuju hingga 3 = setuju, dengan item 2, 4, 8, 9, dan 10 diberi skor terbalik. Variabel ideologi maskulinitas tradisional diukur menggunakan Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF) yang dikembangkan oleh Levant dkk. (2013) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Adiningsih dkk. (2020). Skala ini terdiri dari 21 item dengan 7 pilihan jawaban, mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju. Sementara itu, religiusitas diukur menggunakan Centrality of Religiosity Scale (CRS-15) yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012) serta telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 15 item dengan variasi pilihan jawaban sesuai jenis item, yaitu skala frekuensi (1 = tidak pernah hingga 5 = sangat sering), skala kepentingan (1 = tidak sama sekali hingga 5 = sangat), serta item terkait doa, meditasi, dan ibadah yang menggunakan delapan kategori respons, mulai dari “tidak pernah” hingga “beberapa kali dalam sehari.”

Uji validitas ATSPPH-SF oleh Fischer dan Farina (1995) menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki validitas yang baik. Hal tersebut dibuktikan melalui uji validitas kelompok, di mana individu yang pernah mencari bantuan profesional menunjukkan skor sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan psikologis. Selain itu, uji validitas konstruk menggunakan ATSPPH-29 menghasilkan korelasi sebesar 0,87 yang menunjukkan bahwa ATSPPH-SF mengukur konstruk yang serupa dengan versi aslinya. Pada versi Bahasa Indonesia, uji reliabilitas menggunakan Rasch Model oleh Nurdianto dkk. (2021) menunjukkan reliabilitas item yang sangat baik (1,00), sementara reliabilitas responden sebesar 0,59 dan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,67 menunjukkan konsistensi internal yang masih tergolong dapat diterima.

Uji validitas MRNI-SF Uji validitas MRNI-SF Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Isaputra dkk. (2024) menunjukkan muatan faktor item yang seluruhnya memenuhi batas minimum 0,50 (0.539-0.906). Hasil analisis faktor konfirmatori menunjukkan bahwa model bifactor sesuai dan mampu menjelaskan variansi data secara keseluruhan (AVEs > .50; CR > .70). Meskipun butir 3 memiliki muatan lebih rendah, butir tersebut tetap dipertahankan karena masih memenuhi kriteria minimum. Uji reliabilitas MRNI-SF Bahasa Indonesia telah dilakukan Adiningsih dkk. (2020) menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa MRNI-SF Bahasa Indonesia memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,927$

Uji validitas CRS-15 Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Nugraha dkk. (2021) menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa sebagian besar item (14 item) memiliki nilai korelasi di atas 0,3 sehingga dinyatakan valid. Namun, satu item (item 12) memiliki nilai korelasi sebesar 0,209 sehingga dianggap kurang mampu merepresentasikan konstruk religiusitas secara memadai. Selain itu, validitas isi juga diuji melalui expert judgement yang melibatkan satu dosen dan dua psikolog. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa CRS-15 Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang dapat diterima dengan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,781$.

Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak Jamovi 2.51.0 for macOS. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi deteksi outlier, uji linearitas, uji normalitas residual, uji homoskedastisitas residual, dan uji multikolinearitas. Setelah seluruh asumsi parametrik terpenuhi, analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 147 laki-laki Indonesia berusia 18–40 tahun yang lahir dan tumbuh besar di Indonesia. Mayoritas responden berada pada rentang usia 22–25 tahun (38,1%), beragama Islam

(87,1%), memiliki pendidikan terakhir SMA (50,3%), dan berasal dari Pulau Jawa (86,4%). Selain itu, sebagian besar responden juga melaporkan memiliki riwayat masalah psikologis (84,4%). Hasil analisis data deskriptif mencakup variabel sikap pencarian bantuan psikologis ($M = 16,1$; $SD = 5,41$; $Min = 3$; $Max = 29$), variabel ideologi maskulinitas tradisional ($M = 4,92$; $SD = 1,21$; $Min = 1,00$; $Max = 7,00$), dan variabel religiusitas ($M = 3,91$; $SD = 0,668$; $Min = 1,00$; $Max = 5,00$).

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara keseluruhan ($F = 16,8$, $p < .001$), sehingga mampu memprediksi sikap pencarian bantuan psikologis secara signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,189 menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas secara bersama-sama menjelaskan 18,9% variasi sikap pencarian bantuan psikologis. Selain itu, hasil uji parsial menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional berpengaruh negatif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = -2,08$, $p < .001$), sedangkan religiusitas berpengaruh positif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = 0,220$, $p = .007$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas terhadap sikap pencarian bantuan psikologis. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara keseluruhan ($F = 16,8$, $p < .001$), sehingga mampu memprediksi sikap pencarian bantuan psikologis secara signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,189 menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas secara simultan menjelaskan 18,9% variasi sikap pencarian bantuan psikologis. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional berpengaruh negatif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = -2,08$, $p < .001$), sedangkan religiusitas berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0,220$, $p = .007$). Persamaan regresi $Y = 19.35 - 2.08X_1 + 1.78X_2$ yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan ideologi maskulinitas tradisional akan menurunkan skor sikap pencarian bantuan psikologis sebesar 2.08 poin, sementara setiap peningkatan religiusitas akan meningkatkan skor sikap pencarian bantuan psikologis sebesar 1.78 poin.

Pengujian hipotesis melalui uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = -2.08$, $p < .001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ideologi maskulinitas tradisional, maka semakin rendah sikap pencarian bantuan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan sebelumnya (Chandra & Himawan, 2025; Piatkowski et. al, 2023). Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui Gender Role Strain Paradigm yang melihat maskulinitas sebagai seperangkat norma yang diinternalisasi dan menjadi acuan dalam berperilaku. (Pleck, 1995). Pada masyarakat patriarki, imbalan nyata dikaitkan dengan kepatuhan terhadap peran gender tradisional yang didasarkan pada jenis kelamin dan disetujui secara sosial, sedangkan konsekuensi negatif dikaitkan dengan ketidakpatuhan (Levant & Richmond, 2015). Dalam konteks Indonesia yang masih dipengaruhi nilai patriarki, kepatuhan laki-laki terhadap ideologi maskulinitas tradisional memperoleh penguatan sosial, sementara penyimpangan dari norma tersebut berisiko menimbulkan konsekuensi negatif. Fenomena ini juga dapat dipahami secara internal melalui konsep Gender Role Conflict (GRC) dimana kondisi ketika norma peran gender membatasi perilaku atau menimbulkan ketegangan psikologis ketika individu bertindak diluar norma tersebut (O'Neil, 1981, 2015 dalam Cole & Ingram, 2019). Akibatnya, pencarian bantuan psikologis yang kerap dipersepsikan sebagai feminitas dan kelemahan dianggap tidak sesuai dengan ideologi maskulinitas tradisional yang menekankan kemandirian dan kontrol emosional (Lynch et al., 2016). Persepsi ini membentuk evaluasi kognitif yang negatif terhadap bantuan psikologis, sehingga laki-laki dengan tingkat ideologi maskulinitas tradisional tinggi cenderung memiliki sikap yang kurang positif terhadap pencarian bantuan.

Pengujian hipotesis melalui uji parsial (uji t) juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh positif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = 0.220$, $p = 0.007$). Temuan ini mengkonfirmasi hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan pencarian bantuan psikologis (Fekih-Romdhane et al., 2023). Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui Religious Coping Theory yang memandang religiusitas sebagai bagian dari sistem coping yang aktif (Hathaway & Pargament, 1991). Dalam konteks Indonesia, di mana agama menjadi

sistem nilai yang kuat dan tersedia secara luas, religiusitas lebih mudah terlibat dalam proses koping individu. Hathaway dan Pargament (1991) mengemukakan tiga gaya koping religius, yaitu collaborative, deferring, dan self-directing. Gaya koping kolaboratif yang menekankan kerja sama antara individu dan Tuhan cenderung mendorong keterbukaan terhadap berbagai sumber bantuan, berbeda dengan gaya deferring yang lebih pasif dan berserah diri. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh positif religiusitas dalam penelitian ini kemungkinan mencerminkan dominasi gaya koping religius kolaboratif yang memandang pencarian bantuan sebagai bagian dari upaya menghadapi permasalahan. Selain itu, religiusitas juga menyediakan sumber daya sosial ke dalam proses koping, seperti dukungan dari komunitas keagamaan. Akhirnya, dukungan sosial membantu menormalisasi perilaku berbagai masalah dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan psikologis (Lloyd et al., 2021). Dengan demikian, religiusitas berfungsi sebagai sumber koping dan kerangka penilaian yang memandang pencarian bantuan sebagai perilaku yang adaptif dan dapat diterima.

Pengujian hipotesis melalui uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas terhadap sikap mencari bantuan psikologis pada laki-laki Indonesia ($F = 16.8, p < .001$). Temuan ini dapat dijelaskan melalui Expectancy-Value Model of Attitudes yang menyatakan bahwa sikap terbentuk dari keyakinan individu mengenai konsekuensi suatu perilaku serta evaluasi terhadap konsekuensi tersebut (Ajzen, 1991). Dalam konteks ini, ideologi maskulinitas tradisional membentuk keyakinan bahwa pencarian bantuan psikologis berkaitan dengan kelemahan dan ketidakmandirian, sehingga menghasilkan evaluasi negatif. Sebaliknya, religiusitas membentuk keyakinan bahwa pencarian bantuan merupakan bagian dari upaya menghadapi masalah, sehingga menghasilkan evaluasi yang lebih positif. Oleh karena itu, sikap terhadap pencarian bantuan psikologis tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil integrasi berbagai keyakinan yang berasal dari sistem nilai yang berbeda. Integrasi nilai yang berlawanan ini menempatkan individu dalam posisi ambivalen, di mana terdapat keterbukaan terhadap pencarian bantuan, namun tetap dibatasi oleh tuntutan untuk mempertahankan kemandirian dan kekuatan sebagai bagian dari identitas maskulin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ideologi maskulinitas tradisional diketahui berpengaruh negatif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = -2,08, p < .001$), sedangkan religiusitas berpengaruh positif signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\beta = 0,220, p = .007$). Selain itu, model regresi secara keseluruhan terbukti signifikan ($F = 16,8, p < .001$) yang menunjukkan bahwa ideologi maskulinitas tradisional dan religiusitas mampu memprediksi sikap pencarian bantuan psikologis secara signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,189 mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 18,9% variasi dalam sikap pencarian bantuan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog, 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

Aderina Naomi Ayu Nabila dan Endang Retno Surjaningrum 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

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-t](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-t)
- Adiningsih, H. B., Dannisworo, C. A., & Christia, M. (2020). Dating violence perpetration: Masculine ideology and masculine gender role stress as predictors. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 17(1), 12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v17i1.13553>
- Arlinta, D. (2025). Menjaga Jiwa Para Pria, Krisis Nyata yang Tumbuh dalam Diam. *Kompas*. https://www.kompas.id/artikel/menjaga-jiwa-para-laki-laki-krisis-nyata-yang-tumbuh-dalam-diam?status=sukses_login&status_login=login&loc=hard_paywall
- Boateng, A. C. O., Sebu, J., Lekwauwa, R., Britt, K. C., Oh, H., & Doolittle, B. (2023). Religiosity & mental health seeking behaviors among U.S. adults. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 59(2), 248–264. <https://doi.org/10.1177/00912174231187841>
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planed Behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233–245.
- Cole, B. P., & Ingram, P. B. (2019). Where do I turn for help? Gender role conflict, self-stigma, and college men's help-seeking for depression. *Psychology of Men & Masculinity*, 21(3), 441–452. <https://doi.org/10.1037/men0000245>
- Chandra, R., & Himawan, K. (2025). Born to be Tough: Ideologi Maskulinitas Tradisional and Help-Seeking Attitude in Chinese-Indonesian Men. *Psychological Research on Urban Society*, 8(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v8i1.1191>
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368–373.
- Fekih-Romdhane, F., Daher-Nashif, S., Stambouli, M., Alhuwailah, A., Helmy, M., Shuwiekh, H. a. M., Lemine, C. M. F. M., Radwan, E., Saquib, J., Saquib, N., Fawaz, M., Zarrouq, B., Naser, A. Y., Obeid, S., Saleh, M., Haider, S., Miloud, L., Badrasawi, M., Hamdan-Mansour, A., . . . Hallit, S. (2023). Mental illness stigma as a moderator in the relationship between religiosity and help-seeking attitudes among Muslims from 16 Arab countries. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16622-7>
- Gupta, M., Madabushi, J. S., & Gupta, N. (2023). Critical overview of patriarchy, its interferences with psychological development, and risks for mental health. *Cureus*, 15(6), e40216. <https://doi.org/10.7759/cureus.40216>
- Hathaway, W. L., & Pargament, K. I. (1991). The religious dimensions of coping. *Prevention in Human Services*, 9(2), 65–92. https://doi.org/10.1300/j293v09n02_04
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Hafiz, S. E., & Aditya, Y. (2021). Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas di Indonesia: Istilah, Definisi, Pengukuran, Hasil Kajian, serta Rekomendasi. *Indonesian Journal for the Psychology of Religion*, 1(1). <https://doi.org/10.24854/ijpr428>
- Hapsari, J. H., & Karjoso, T. K. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 373–383. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2848>
- Ipsos. (2024). *Ipsos World Mental Health Day 2024: Global charts* [PDF]. Ipsos. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-10/Ipsos%20World%20Mental%20Health%20Day%202024%20Global%20Charts.pdf>
- Isaputra, S. A., Chandra, R. T., & Himawan, K. K. (2024). Analisis faktor eksploratori dan analisis faktor konfirmatori skala Male Role Norms Inventory-Short Form. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu1018>
- Kielan, A., Stradowska, M., Jawoski, M., Mosiolek, A., Chodkiewicz, J., Święcicki, Ł., & Walewska-Zielecka, B. (2020). Suicide and Mental Health Problems in Men in Poland. *Psychiatria I Psychologia Kliniczna*, 20(3), 191–195. <https://doi.org/10.15557/pipk.2020.0024>
- Kusumawati, O., Hamid, H., & Nurdin, M. (2023). Maskulinitas dan Help Seeking pada Laki-laki yang Mengalami Depresi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(4).
- Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2013). Male Role Norms Inventory–Short Form (MRNI-SF): Development, confirmatory factor analytic investigation of structure, and measurement invariance

- p across gender.
- Journal of Counseling Psychology*
- , 60(2), 228–238.
-
- <https://doi.org/10.1037/a0031545>
- Levant, R. F., & Richmond, K. (2015). The gender role strain paradigm and masculinity ideologies. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 23–49). <https://doi.org/10.1037/14594-002>
- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2016). Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: exploring Barriers and solutions. *American Journal of Men S Health*, 12(1), 138–149.
<https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- Lloyd, C. E. M., Reid, G., & Kotera, Y. (2021). From whence cometh my help? Psychological Distress and Help-Seeking in the Evangelical Christian Church. *Frontiers in Psychology*, 12, 744432.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744432>
- Liu, X. (2023). The role of religiosity on seeking help. *Journal of Consumer Behaviour*, 23(3), 1357–1367.
<https://doi.org/10.1002/cb.2279>
- McDermott, R. C., Levant, R. F., Hammer, J. H., Hall, R. J., McKelvey, D. K., & Jones, Z. (2017). Further examination of the factor structure of the Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF): Measurement considerations for women, men of color, and gay men. *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 724–738. <https://doi.org/10.1037/cou0000225>
- Nugraha, S., Poerwandari, E. K., & Utoyo, D. B. (2021). Confirmatory analysis of the Indonesian version of the centrality Religiosity scale. *MIMBAR Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 37(2).
<https://doi.org/10.29313/mimbar.v37i2.8755>
- Nurdiyanto, F. A., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. A. (2021). Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: Adaptation and Evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch Model. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 256. <https://doi.org/10.22146/jpsi.65541>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2022). *Mental illness*.
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books/Hachette Book Group.
- Pollard, J. (2016). Early and effective intervention in male mental health. *Perspectives in Public Health*, 136(6), 337–338. <https://doi.org/10.1177/1757913916666219>
- Piatkowski, T., Sabrus, D., & Keane, C. (2023). The relationship between masculinity and Help-Seeking among Australian men living in non-urban areas. *The Journal of Men S Studies*, 32(2), 199–218.
<https://doi.org/10.1177/10608265231207997>
- Pusat Informasi Kebijakan Kementrian Keagamaan RI. (2025). *Indeks Religiusitas 2024*.
<https://pijakan.balitbangdiklat.net/publikasi/indeks-religiusitas-2024>
- Quiambao, G. M. C. A., Salaria, J. R., Bucad, M. M. B., Feltis, C. A., & Embalsado, J. V. M. (2024). Lalaki ka, hindi ka dapat umiiyak!: barriers of help-seeking behaviour in Filipino men. *Advances in Mental Health*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/18387357.2024.2425698>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2019). What gets in the way? Men's perspectives of barriers to mental health services. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(2), 105–110. <https://doi.org/10.1177/0020764019886336>
- Terlizzi, E., & Schiller, J. (2022). Mental Health Treatment Among Adults Aged 18–44: United States, 2019–2021. *MD: National Center for Health Statistics*. <https://doi.org/10.15620/cdc:120293>
- Whitley, R. (2018). Men's Mental Health: Beyond Victim-Blaming. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(9), 577–580. <https://doi.org/10.1177/0706743718758041>
- World Health Organization. (2022). Mental disorders. *World Health Organization*. Diakses 13 Juli 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>