

Pengaruh Konflik Gender terhadap Perilaku Mencari Bantuan dengan Stigma Diri sebagai Variabel Mediasi

The Impact of Gender Conflict on Help-Seeking Behavior with Self-Stigma as a Mediating Variable

Caesar Mukti Al Ghozali^(1*) & Sri Wahyuning Astuti⁽²⁾
Magister Ilmu Komunikasi, Universitas Telkom, Indonesia

*Corresponding author: caesarmuti133@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan di Indonesia, dengan stigma diri sebagai variabel mediasi. Berdasarkan teori Konflik Peran Gender oleh O'Neil (1981), Paradigma Ketegangan Peran Gender oleh Pleck (1981), teori stigma diri oleh Corrigan dan Watson (2002), serta teori perilaku mencari bantuan oleh Barker (2007), penelitian ini mengeksplorasi dampak norma maskulinitas tradisional terhadap kecenderungan pria mencari bantuan psikologis. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melalui kuesioner pada 145 pria dewasa anggota R Fitness & Gym di Surakarta. Analisis data dilakukan menggunakan uji t, uji F, dan uji Sobel untuk menguji hubungan antara konflik gender, stigma diri, dan perilaku mencari bantuan. Hasil menunjukkan bahwa konflik gender berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan ($t = -10.240, p < 0.05$) dan positif signifikan terhadap stigma diri ($t = 10.636, p < 0.05$). Stigma diri juga berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan ($t = -9.837, p < 0.05$). Uji Sobel mengonfirmasi bahwa stigma diri memediasi pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan ($p = 0.00002714$). Temuan ini mengungkap bahwa norma maskulinitas tradisional yang menekankan ketangguhan dan kemandirian meningkatkan stigma diri pada pria, yang kemudian menghalangi mereka mencari bantuan psikologis.

Kata Kunci: Konflik Gender; Kesehatan Mental; Perilaku Mencari Bantuan; Pria Dewasa; Stigma Diri.

Abstract

This study analyzes the impact of gender conflict on help-seeking behavior in Indonesia, with self-stigma as a mediating variable. Based on Gender Role Conflict theory by O'Neil (1981), Gender Role Strain Paradigm by Pleck (1981), self-stigma theory by Corrigan and Watson (2002), and help-seeking behavior theory by Barker (2007), this research explores the impact of traditional masculinity norms on men's tendency to seek psychological help. The study employs a quantitative method with a correlational approach, using questionnaires distributed to 145 adult male members of R Fitness & Gym in Surakarta. Data analysis was conducted using t-tests, F-tests, and the Sobel test to examine the relationships among gender conflict, self-stigma, and help-seeking behavior. The results indicate that gender conflict has a significantly negative impact on help-seeking behavior ($t = -10.240, p < 0.05$) and a significantly positive impact on self-stigma ($t = 10.636, p < 0.05$). Self-stigma also has a significantly negative impact on help-seeking behavior ($t = -9.837, p < 0.05$). The Sobel test confirms that self-stigma mediates the effect of gender conflict on help-seeking behavior ($p = 0.00002714$). These findings reveal that traditional masculinity norms emphasizing toughness and independence increase self-stigma among men, which in turn inhibits them from seeking psychological help.

Keywords: Adult Men, Gender Conflict, Help-Seeking Behavior, Mental Health, Self-Stigma.

How to Cite: Ghozali, C. M. A. & Astuti, S. W. (2024), Pengaruh Konflik Gender terhadap Perilaku Mencari Bantuan dengan Stigma Diri sebagai Variabel Mediasi, *Jurnal Social Library*, 4 (2): 299-308.

PENDAHULUAN

Masa dewasa adalah masa yang paling panjang dalam kehidupan manusia. Pada masa ini, manusia sudah memikirkan dan merancang kehidupannya untuk menjadi individu yang berkualitas. Masa dewasa awal merupakan masa puncak perkembangan bagi individu dimulai dari usia 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun (Hurlock, 1980).

Kesehatan mental merupakan sebuah fenomena sosial yang menjadi salah satu masalah global termasuk di Indonesia. Data mengenai permasalahan mental yang dilansir dari World Health Organization (WHO) bahwa laporan tahun 2022 sekitar 374 juta orang di dunia mengalami depresi dan 15,6 juta diantaranya adalah orang Indonesia. Tidak terkecuali masalah bagi para pria dewasa di Indonesia yang menghadapi permasalahan psikologis. Permasalahan ini sering kali lebih terfokus pada Perempuan, sementara kesehatan mental pria sering diabaikan. Dilansir dari <https://databoks.katadata.co.id/> bahwa hasil survey Lembaga Onepoll bersama Lembaga Kesehatan Online Vida Health menunjukkan bahwa pria atau laki-laki akan cenderung menutupi kesehatan mentalnya dibandingkan perempuan. Secara global mengenai jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, lebih dari 246 juta orang mengalami depresi berat, dan 374 juta mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2022).

Orang yang menyembunyikan masalah kesehatan mentalnya sering kali dipengaruhi oleh stigma diri dan stigma publik. Khususnya pada pria, mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap upaya mencari bantuan psikologis (Topkaya, 2014). Hal ini

disebabkan oleh persepsi masyarakat atau stigma publik yang menganggap pria tidak boleh menunjukkan kelemahan dan tidak membutuhkan bantuan psikologis (Hapsari & Krianto, 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2012) melaporkan bahwa tingkat diagnosis kesehatan mental pada perempuan dua kali lebih tinggi dibandingkan pria. Namun, tingkat depresi pada pria mungkin tidak lebih rendah dibandingkan perempuan. Sebaliknya, pria lebih enggan untuk mencari bantuan dibandingkan perempuan (Harper, 2021). Meskipun perempuan lebih sering mengalami gangguan kesehatan mental, kecenderungan bunuh diri lebih tinggi pada pria, dengan rasio 15 orang per 100.000 penduduk (WHO, Suicide Data).

Penelitian oleh (Onie et al., 2022) juga menunjukkan bahwa rasio bunuh diri antara pria dan wanita adalah 1,69:1, membuktikan bahwa pria lebih rentan terhadap bunuh diri. Bunuh diri ini disebabkan oleh kurangnya pengobatan atau keterlambatan dalam mencari bantuan (Al-Shannaq & Aldalaykeh, 2021).

Konsep maskulinitas telah berubah menjadi norma sosial yang menuntut individu untuk berperilaku dan menjalani kehidupan sesuai dengan harapan masyarakat. Standar sosial ini membentuk perilaku seseorang dengan menetapkan apa yang dianggap dapat diterima atau tidak oleh orang lain (Ross et al., 2020) Jika individu gagal mengendalikan emosi dan rasa sakit internalnya, mereka berisiko mengalami depresi. Menurut (Remes, 2019) pria di daerah miskin lebih rentan mengalami depresi dibandingkan wanita. Beban sosial dan tanggung jawab terhadap keluarga serta teman sering kali menyebabkan stres berlebihan pada

mereka. Pria yang sesuai dengan norma atau stereotip gender mungkin tidak menghadapi masalah ini, tetapi bagi mereka yang tidak sesuai, konsekuensinya bisa sangat serius. Ketika menunjukkan emosi atau kerentanan dianggap sebagai tanda kelemahan, pria cenderung tidak mencari bantuan saat menghadapi kesulitan. Akibatnya, mereka seringkali mengandalkan diri sendiri secara berlebihan, menghadapi tekanan besar untuk menanggung beban mereka sendiri, yang bisa berujung pada kecemasan, depresi, dan kebencian terhadap diri sendiri.

Masalah ini menunjukkan bahwa alasan lain mengapa pria cenderung menghindari pencarian bantuan psikologis adalah karena adanya konflik gender yang terkait dengan norma maskulinitas yang sudah tertanam sejak masa remaja. Persepsi bahwa pria tidak boleh menangis atau menunjukkan kesedihan mencerminkan kurangnya pemahaman individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan jiwanya. Ketika pria menyimpang dari norma yang telah dibentuk sejak lama, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya. Menurut O'Neil (2008) dalam (Naully, 2002), konflik gender atau gender role conflict adalah kondisi psikologis di mana peran gender yang telah disosialisasikan memiliki dampak negatif bagi individu dan orang lain. Konflik gender juga didefinisikan sebagai kondisi psikologis di mana peran gender yang disosialisasikan menyebabkan dampak negatif yang membatasi perilaku individu.

Jika masalah ini dibiarkan berlanjut, tentu akan menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif dari konflik peran gender mencakup terbatasnya potensi individu,

baik yang mengalami konflik tersebut maupun orang di sekitarnya (Sri Harianti, 2023). Selain itu, konflik peran gender terkait maskulinitas dapat menyebabkan peningkatan depresi dan kecemasan, penyalahgunaan zat, masalah kekerasan interpersonal, peningkatan masalah psikologis, dan keputusan dalam mencari bantuan (Chatmon, 2020). Menurut O'Neil, ada empat dimensi dalam konflik peran gender: keterbatasan dalam mengekspresikan emosi, keterbatasan dalam menunjukkan afeksi antara pria, kekuasaan, dan konflik antara pekerjaan dan hubungan keluarga.

Perilaku mencari bantuan sering kali dipengaruhi oleh stigma yang melekat pada pria, karena ada anggapan bahwa mereka akan dikritik atau dikucilkan jika mencari bantuan profesional, terutama terkait gangguan mental (Call & Shafer, 2018). Pandangan ini berasal dari sikap negatif dan ketidaksetujuan seseorang atau kelompok yang didasarkan pada kesalahpahaman bahwa gangguan kesehatan mental menunjukkan kelemahan karakter. Stigma diri adalah sikap negatif dari masyarakat yang diinternalisasikan oleh individu. Oleh karena itu, stigma diri juga memiliki hubungan dengan perilaku mencari bantuan.

Perilaku mencari bantuan merupakan proses dalam menanggapi masalah yang tidak dapat dipecahkan sendiri sehingga menimbulkan usaha secara aktif dan terdapat pihak ketiga (Nurhayati, 2013). Mencari bantuan penting untuk dilakukan karena dapat memiliki dampak positif bagi kesehatan mental. Sehingga penting bagi para pria untuk menyadari pentingnya perilaku mencari bantuan, karena hal ini erat kaitannya dengan kecenderungan pria dalam memegang

norma maskulinitas, yaitu ekspektasi sosial dimana pria dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, menjadi seseorang yang independent, dan memiliki kontrol atas emosi yang mereka miliki.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut (Creswell & Creswell, 2018) penelitian kuantitatif korelasional ialah penelitian yang menggunakan metode statistic untuk menguji pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari tiap tiap komponen dari konflik gender dan stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan.

Lokasi penelitian ini akan berpusat pada Rio Fitness Gym Center. Yang terletak di Jalan Kerinci Jl. Sekip Asri No.47 Kadipiro Banjarsari Jawa Tengah. Objek penelitian ini adalah (a) Pria (b) Berusia > 18 tahun. Populasi pada penelitian ini seluruh anggota pria dari R Fitness & Gym. Jumlah keseluruhan populasi di R Fitness & Gym adalah 145 member (berdasarkan data wawancara pada 02/01/2024).

Sampel merujuk pada bagian kecil dari populasi yang dipilih untuk diobservasi atau diuji dalam penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah non probability sampling yang artinya teknik

pengambilan sampling yang tidak memberi peluang yang sama pada setiap anggota populasi. Salah satu teknik sampling yang termasuk non probability sampling adalah total sampling. Teknik ini digunakan karena memiliki pertimbangan tertentu dalam penarikan sampel dan juga keseluruhan populasi adalah sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner google form yang disebar secara online. Kuisisioner dipakai untuk mengetahui jawaban dari para responden terkait tema topik yang akan diteliti. Kuisisioner terdiri atas pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable. Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang mendukung topik penelitian sedangkan pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung topik penelitian. Dengan adanya pernyataan favorable dan unfavorable maka akan menghindari bias berupa stereotipes respons oleh responden. Kemudian responden akan memberikan penilaian skala yang dinyatakan dalam kuisisioner. Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Multikolinearitas, dan Uji Heteroskedastisitas. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji t, uji F, path analysis dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil uji normalitas

		res_1	res_2	res_3	res_4
N		145	145	145	145
Normal Parameter ^{a, b}	Mean	.0000000	.0000000	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	7,42363514	9,55526455	9,39812523	8,77621622
Most Extreme Differences	Absolute	,045	,080	,048	,056
	Positive	,038	,080	,030	,050
	Negative	-,045	-,051	-,048	-,056
Tes Statistic		,045	,080	,048	,056
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c, d}	,025 ^c	,200 ^{c, d}	,200 ^{c, d}
Exact Sig. (2-tailed)		,920	,298	,872	,738
Point Probability		,000	,000	,000	,000

a. Test distribution is normal

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Berdasarkan tabel di atas, kolom pertama menampilkan hasil uji normalitas untuk variabel konflik gender terhadap stigma diri. Kolom kedua menunjukkan uji normalitas variabel stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan, sementara kolom ketiga mencakup uji normalitas variabel konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan. Kolom terakhir

menggambarkan uji normalitas untuk variabel konflik gender dan stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Exact sig masing-masing sebesar 0.920, 0.298, 0.872, dan 0.738, yang semuanya lebih besar dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 2. Uji heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(constant)	-7,105E-15	2,334		,000	1,000
	Konflik Gender	,000	,055	,000	,000	1,000

a. Dependent variable: res_3

Sumber: olah spss (peneliti 2024)

Hasil uji heteroskedastisitas variabel konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan didapatkan nilai signifikansi sebesar 1.000 dimana memiliki nilai lebih besar dari 0.05. Hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji

heteroskedastisitas variabel konflik gender dan stigma diri terhadap perilaku mencari bantuan didapatkan nilai signifikansi sebesar 1.000 dimana memiliki nilai lebih besar dari 0.05. Hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3. Hasil uji T konflik gender terhadap help seeking behavior

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(constant)	62,269	2,334		26,682	,000
	Konflik Gender	-,565	,055	-,650	-10,240	,000

a. Dependent variable: help seeking

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel konflik gender berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan, dengan nilai t hitung sebesar 10,240 dan t tabel sebesar 1,656 (df = 143, signifikansi 0.05). Nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan $10,240 > 1,656$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti konflik gender berpengaruh signifikan terhadap perilaku

mencari bantuan. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik gender yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut merasa tidak nyaman atau malu untuk mencari bantuan. Konflik gender, dengan demikian, menjadi faktor penghambat dalam pencarian bantuan saat menghadapi masalah atau kesulitan.

Tabel 4. Hasil uji T konflik gender terhadap self stigma

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(constant)	5,669	1,843		3,075	,003
	Konflik Gender	,463	,044	,665	10,636	,000

a. Dependent variable: stigma diri

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 10,636 dan nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara konflik gender dan self-stigma, dengan t hitung > t tabel dan signifikansi < 0.05. Ini mengindikasikan bahwa H2

diterima. Temuan ini mengonfirmasi bahwa konflik gender memengaruhi self-stigma, di mana peningkatan konflik gender terkait dengan peningkatan self-stigma, yang dapat menghambat individu mencari bantuan saat menghadapi masalah.

Tabel 5. Hasil uji T self stigma terhadap help seeking behavior

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(constant)	58,856	2,098		28,049	,000
	Konflik Gender	-,791	,080	-,635	-9,837	,000

a. Dependent variable: help seeking

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ketiga, dengan nilai t hitung sebesar -9,837 dan nilai signifikansi 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self stigma dan help seeking behavior. Hipotesis tiga diterima.

Memiliki arah hubungan yang negatif maka memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat stigma diri seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka akan mencari bantuan.

Tabel 6. Hasil uji t Konflik Gender dan Stigma Diri terhadap Help Seeking Behavior

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(constant)	64,837	2,258		28,713	,000
	Konflik Gender	-,355	,069	-,409	-5,131	,000
	Stigma diri	-,453	,099	-,364	-1,565	,000

a. Dependent variable: help seeking

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang keempat didapatkan bahwa nilai t hitung untuk konflik gender adalah -5,131 dan untuk stigma diri sebesar -4,565, serta nilai signifikansi 0.000. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan dengan penurunan

perilaku mencari bantuan. H4 diterima dan memiliki arah hubungan yang negatif. Hal itu berarti bahwa semakin tinggi tingkat konflik gender dan self stigma maka semakin kecil seseorang untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah.

Tabel 7. Hasil Uji F Konflik Gender terhadap Stigma Diri

		ANOVA ^a				
Model		Sun of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6277,350	1	6277,350	113,114	,000 ^b
	Residual	7935,892	143	55,496		
	Total	14213,241	144			

a. Dependent variable: help seeking

b. predictors: (constant), Konflik Gender

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Dari hasil uji F didapat hasil signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Hal itu menandakan bahwa variabel konflik

gender berpengaruh signifikan terhadap variabel stigma diri.

Tabel 8. Hasil uji F stigma diri terhadap help seeking behavior

ANOVA ^a						
Model		Sun of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8896,908	1	8896,908	96,767	,000 ^b
	Residual	13147,644	143	91,942		
	Total	22044,552	144			

a. Dependent variable: help seeking

b. predictors: (constant), stigma diri

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Dari hasil uji F didapat hasil berpengaruh signifikan terhadap variabel signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal itu help seeking. menandakan bahwa variabel stigma diri

Tabel 9. Uji F konflik gender terhadap help seeking behavior

ANOVA ^a						
Model		Sun of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9325,787	1	9325,787	104,852	,000 ^b
	Residual	12718,765	143	88,942		
	Total	22044,552	144			

a. Dependent variable: help seeking

b. predictors: (constant), konflik gender

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Dari hasil uji F didapat hasil gender berpengaruh signifikan terhadap signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal itu variabel help seeking. menandakan bahwa variabel konflik

Tabel 10. Hasil uji F konflik gender dan stigma diri terhadap help seeking behavior

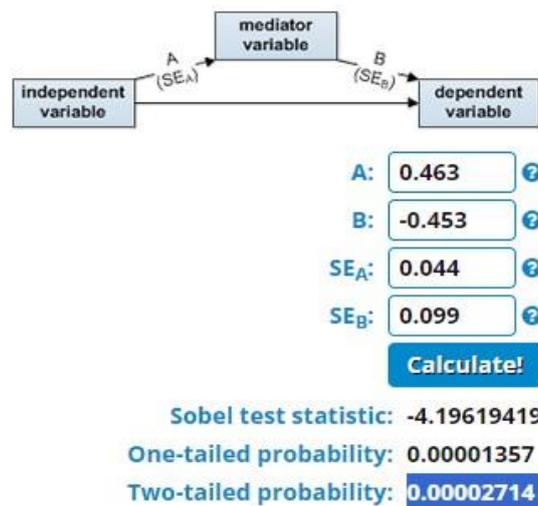
ANOVA ^a						
Model		Sun of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10953,388	2	5476,694	70,118	,000 ^b
	Residual	11091,164	142	78,107		
	Total	22044,552	144			

a. Dependent variable: help seeking

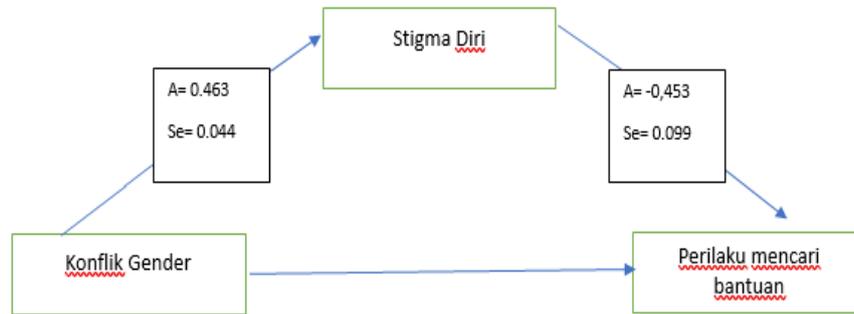
b. predictors: (constant), stigma diri, konflik gender

Sumber: uji SPSS (peneliti, 2024)

Dari hasil uji F didapat hasil gender dan stigma diri secara bersama-signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal itu sama berpengaruh signifikan terhadap menandakan bahwa variabel konflik variabel help seeking.



Gambar 1. Hasil uji sobel



Gambar 2. Hasil koefisien determinasi

Two-tailed probability yang sangat rendah (0.00002714) menunjukkan bahwa stigma diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara konflik gender dan perilaku mencari bantuan. Artinya, konflik gender tidak hanya secara langsung mempengaruhi perilaku mencari bantuan, tetapi juga mempengaruhi

perilaku tersebut melalui pengaruhnya terhadap tingkat stigma diri individu. Ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat konflik gender yang tinggi cenderung mengalami stigma diri yang lebih tinggi, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka dalam mencari bantuan.

Model	R	R Square	Djusted R Square	Std. Error of the Estimete	Change Statistic		
					R Square Change	F Change	df1
1	.705 ^a	.497	.490	8.838	.497	70.118	2

Dari hasil pengujian SPSS, didapat nilai R square sebesar 49,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel konflik gender dan stigma diri terhadap help seeking behaviour memiliki jumlah pengaruh sebesar 49,7 %.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik gender berhubungan negatif dengan perilaku mencari bantuan; semakin tinggi konflik gender yang dialami, semakin rendah kecenderungan seseorang untuk mencari bantuan. Hasil uji t dengan nilai signifikansi -10.240 mendukung temuan ini. Penelitian ini mendukung temuan (Addis & Mahalik, 2003) yang menyatakan bahwa konflik gender dapat menghalangi pria untuk mencari bantuan karena tekanan sosial untuk menunjukkan kemandirian dan kekuatan, yang sering kali dianggap bertentangan dengan tindakan mencari

bantuan yang dilihat sebagai tanda kelemahan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik gender secara signifikan mempengaruhi self-stigma. Hasil uji t menunjukkan adanya hubungan positif antara konflik gender dan self-stigma, yang berarti semakin tinggi konflik gender yang dialami seseorang, semakin tinggi tingkat self-stigma yang dirasakan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Vogel et al. (2011), yang menemukan bahwa konflik gender berkontribusi pada peningkatan self-stigma, terutama dalam konteks di mana norma-norma gender tradisional sangat ditekankan.

Self-stigma berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku mencari bantuan. Individu yang mengalami self-stigma merasa tidak percaya diri, malu, dan rendah diri saat mencari bantuan.

Penelitian menunjukkan bahwa self-stigma mengurangi kemungkinan individu untuk mencari bantuan saat menghadapi kesulitan. Nilai t yang menunjukkan hubungan negatif mendukung penelitian (Corrigan & Rao, 2012) yang menyatakan bahwa self-stigma adalah penghalang utama dalam mencari bantuan, karena kekhawatiran akan dihakimi atau dianggap kurang oleh orang lain.

Hasil uji sobel menunjukkan bahwa stigma diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara konflik gender dan perilaku mencari bantuan. Nilai two tailed probability yang sangat rendah (0.00002714) menunjukkan bahwa stigma diri secara signifikan memediasi pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan. Artinya, konflik gender mempengaruhi perilaku mencari bantuan baik secara langsung maupun melalui peningkatan stigma diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian dari pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan dijelaskan melalui stigma diri

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan dengan stigma diri sebagai variabel mediasi. Hasil menunjukkan konflik gender signifikan mempengaruhi perilaku mencari bantuan, baik langsung maupun melalui stigma diri. Menurut teori konflik gender oleh O'Neil et al. (1986b), norma maskulinitas tradisional seperti pria harus kuat dan tidak boleh menunjukkan kelemahan meningkatkan stigma diri, menghambat pencarian bantuan. Penelitian ini unik dengan menggabungkan tiga variabel tersebut dalam satu model mediasi dan berfokus

pada pria dewasa di Indonesia, memberikan wawasan baru tentang dinamika gender dan kesehatan mental di negara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. In *American Psychologist* (Vol. 58, Issue 1, pp. 5-14). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Al-Shannaq, Y., & Aldalaykeh, M. (2021). Suicide literacy, suicide stigma, and psychological help seeking attitudes among Arab youth. *Current Psychology*, 42, 6532-6544. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02007-9/Published>
- Call, J. B., & Shafer, K. (2018). Gendered Manifestations of Depression and Help Seeking Among Men. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 41-51. <https://doi.org/10.1177/1557988315623993>
- Chatmon, B. N. (2020). Males and Mental Health Stigma. In *American Journal of Men's Health* (Vol. 14, Issue 4). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1557988320949322>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change Defining Self-Stigma. In *Can J Psychiatry* (Vol. 57, Issue 8).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (M. Heffernan, C. Neve, H. Salmon, A. Marks, C&M Digital, & J. Kiesel, Eds.; 5th ed.). SAGE Publications.
- Hapsari, J., & Krianto, T. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 373-383. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Harper, J. (2021, July 3). Too many men ignore their depression, phobias, other mental health issues. *The Washington Post*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat, Ed.; V). Penerbit Erlangga.
- Naully, M. (2002). *Konflik Peran Gender pada Pria : Teori dan Pendekatan Empirik*. <https://www.researchgate.net/publication/42321430>

- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap dan Intensi Mencari Bantuan dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1), 92-100.
- Onie, S., Usman, Y., Widyastuti, R., Lusiana, M., Angkasawati, T. J., Musadad, D. A., Nilam, J., Vina, A., Batterham, P., Arya, V., Pirkis, J., & Larsen, M. (2022). Indonesia's First Suicide Statistics Profile: An Analysis of Suicide and Attempt Rates, Underreporting, Geographic Distribution, Gender, Method, and Rurality. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/amnhw>
- Remes, O. (2019). In Deprived Areas, Depression Hits Men Harder.
- Ross, A. D., Bozynski, G. M., Johnson, E. M., & Abraham, S. P. (2020). The Impact of Masculinity on Mental Health. *International Journal of Science and Research Methodology*, 14(3), 120-130. www.ijstrm.humanjournals.com
- Sri Harianti, W. (2023). Social Construct of Masculinity Towards Mental Health: A Literature Review. *European Journal of Behavioral Sciences*, 6(3), 69-83. <https://doi.org/10.33422/ejbs.v6i3.1103>
- Topkaya, N. (2014). Gender, Self-Stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes toward Psychological Help-seeking. *Educational Consultancy and Research Center*, 14(2), 480-487. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>