

Maskulinitas dan *Help Seeking* pada Laki-laki yang Mengalami Depresi di Kota Makassar

Oktaviana Indah Kusumawati¹, Harlina Hamid², Muhammad Nur Hidayat Nurdin^{3*}

¹²³ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

*E-mail: mnur.hidayat@unm.ac.id

Abstract

The diagnosis and treatment of depression in men can be challenging due to their reluctance to seek help. The objective of this research is to investigate the correlation between masculinity and the act of seeking assistance among males with mild depression residing in Makassar City. The present investigation employs a quantitative approach, utilising measuring instruments in the form of a help-seeking scale and a masculinity scale. The present investigation comprised a sample of 39 young adult males, aged 18-25 years, who exhibit mild depressive symptoms and are residents of Makassar City. The present study employed the Pearson's product moment correlation analysis technique for conducting hypothesis testing. Based on the analysis results, which indicate a significance value of $0.000 < 0.05$, it can be inferred that a noteworthy correlation exists between masculinity and help-seeking behaviour among men who suffer from mild depression. Based on the correlation coefficient value of -0.770 , it can be inferred that a robust negative association exists between masculinity and help-seeking behaviour. This implies that men who exhibit higher levels of masculinity are less likely to seek help when experiencing mild depression. The propensity for men in a student role to seek assistance is greater than that of individuals in the employee or entrepreneur categories. The present study holds significance for the domains of clinical and social psychology by enhancing awareness of mental health and the construct of masculinity among males, thereby fostering a tendency towards seeking assistance for psychological or physical afflictions.

Keyword: Depression, Help Seeking, Masculinity, Men.

Abstrak

Depresi pada laki-laki seringkali sulit didiagnosa dan tidak diobati, karena kurangnya keinginan untuk melakukan help seeking. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara maskulinitas dan help seeking pada laki-laki yang mengalami depresi ringan di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala help seeking dan skala maskulinitas. Penelitian ini melibatkan 39 orang laki-laki yang masuk dalam kategori depresi ringan, berusia 18-25 tahun, dan bertempat tinggal di Kota Makassar. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi product moment Pearson. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara maskulinitas dan help seeking pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar -0.770 , yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara maskulinitas dan help

seeking, artinya semakin tinggi maskulinitas maka semakin rendah help seeking pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Help seeking pada laki-laki dengan jenis pekerjaan mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan pegawai dan wiraswasta. Penelitian ini berimplikasi pada bidang psikologi klinis dan sosial dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental dan konsep maskulinitas pada laki-laki, sehingga memungkinkan individu memiliki keinginan untuk melakukan help seeking dalam membantu masalah psikologis atau fisik yang dialami.

Kata kunci: *Depresi, Help Seeking, Maskulinitas, Laki-laki.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang berperan penting dalam kehidupan individu. Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Rayhani (2018) mengemukakan bahwa kesehatan mental yang baik membuat individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sosial. Kesehatan mental yang baik mengarahkan individu untuk memahami, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi dirinya, sehingga dapat menghadapi kehidupan sehari-hari serta terhindar dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi.

Namun, hasil riset kesehatan dasar oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menunjukkan bahwa penderita depresi di Indonesia diperkirakan sebesar 6.2% dari jumlah populasi, atau sekitar 706.689 ribu jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mengemukakan laporan hasil riset kesehatan dasar Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa penderita depresi sebesar 8.37% dari jumlah populasi, atau sebanyak 34.540 ribu jiwa. Prevalensi penderita depresi di Kota Makassar sebesar 13.77% dari jumlah populasi atau sebanyak 5.963 ribu jiwa.

Hasanah, Fitri, Supardi, dan Livana (2020) mengemukakan bahwa depresi menyebabkan individu berada pada kondisi emosional yang negatif, sehingga dapat berdampak pada melemahnya kesehatan fisik. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan munculnya resiko depresi yang lebih berat. Individu yang mengalami depresi ringan dianggap tidak membutuhkan pengobatan, namun banyak kasus diperlakukan sama dengan gangguan depresi sedang dan berat. Depresi ringan merupakan tahap awal dari gangguan depresi sedang dan berat, oleh karena itu perlu diobati agar tidak membahayakan individu yang mengalaminya.

Jampel, Gazarian, Addis, dan Hoffman (2019) mengemukakan bahwa depresi dan gangguan kecemasan pada perempuan lebih banyak terdiagnosis daripada laki-laki. Genuchi (2018)

mengemukakan bahwa kasus depresi pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan, namun laki-laki yang meninggal dengan kasus bunuh diri lebih banyak empat kali lipat daripada perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil riset kesehatan dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) bahwa di Indonesia tingkat pengobatan dan *help seeking* pada penderita depresi perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Zulfa dan Salim (2021) mengemukakan bahwa *help seeking* merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mencari bantuan psikologis, termasuk pelayanan formal dari psikolog, staf medis, atau konselor dan sumber informal, seperti keluarga. Sanghvi dan Mehrotra (2021) mengemukakan bahwa *help seeking* merupakan koping stres adaptif berupa usaha individu untuk mendapatkan bantuan eksternal dalam menghadapi masalah kesehatan mental yang dialaminya. Boman dan Walker (2010) mengemukakan bahwa *help seeking* dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu norma maskulinitas, lingkungan sosial, dan kendala yang dialami individu, seperti waktu serta uang yang terbatas.

Hall (2021) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan di Arab menunjukkan bahwa laki-laki yang menderita depresi memiliki keinginan yang rendah terhadap *help seeking*. Mubasyiroh, Idaiani, dan Suryaputri (2020) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan pada populasi usia 15 tahun ke atas dengan jumlah sampel sebanyak 19.676 jiwa dari 13 provinsi terpilih di Indonesia, menunjukkan bahwa penderita depresi perempuan lebih berkeinginan untuk melakukan *help seeking* daripada laki-laki. Penderita gejala depresi laki-laki yang tidak melakukan *help seeking* sebesar 91%, sedangkan yang melakukan *help seeking* hanya sebesar 9%.

Call dan Shafer (2018) mengemukakan perbedaan *help seeking* pada laki-laki dan perempuan disebabkan oleh keyakinan terhadap norma maskulinitas yang menekankan sifat mandiri dan kuat pada laki-laki, sehingga muncul ketakutan akan dikritik oleh lingkungan sosial ketika mencari pertolongan. Sileo dan Kershaw (2020) mengemukakan bahwa norma maskulinitas, seperti harus kuat, mandiri, dan tidak mengekspresikan emosi menyebabkan laki-laki menyembunyikan gejala depresi, sehingga menghindari *help seeking*. Herreen, Rice, Currier, Schlichthorst, dan Zajac (2021) mengemukakan bahwa kepatuhan terhadap norma maskulinitas pada laki-laki menyebabkan efek negatif, salah satunya adalah perilaku penghindaran terhadap *help seeking* mengenai kondisi emosional negatif yang dialami, seperti depresi.

Patnaik (2021) mengemukakan bahwa maskulinitas merupakan karakteristik berupa tindakan, sikap dan perilaku yang mengidentifikasi individu sebagai laki-laki ideal. Thompson dan Bennet (2017) mengemukakan bahwa maskulinitas memiliki empat aspek, yaitu *no sissy stuff*, *the big wheel*, *the sturdy oak*, dan *give`em hell* yang mengacu pada konsep ideal terhadap laki-laki. Colquitt (2020) mengemukakan bahwa maskulinitas dipengaruhi oleh faktor etnografi, periode waktu, lingkungan sosial setempat, lokasi geografis, kebudayaan, dan tipe kepribadian individu.

Penelitian terkait maskulinitas dan *help seeking* sebelumnya dilakukan oleh Heath (2019) yang mengemukakan hasil bahwa, laki-laki cenderung menghindari *help seeking* sebagai usaha untuk mempertahankan identitas maskulinitas yang dimiliki. *Help seeking* dianggap bertentangan dengan norma maskulinitas laki-laki yang menekankan untuk tidak meminta bantuan kepada individu lain, dan mengharuskan untuk menyelesaikan masalah yang dialami dengan mandiri. *Help seeking* dianggap bertentangan dengan norma maskulinitas yang menekankan kepada laki-laki untuk mengatur kondisi emosional, yaitu harus terlihat tabah dan tidak membagikan perasaan personal kepada individu lain.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi. Adapun hasil penelitian terkait maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki oleh Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin, dan Sumantri (2019) mengemukakan bahwa laki-laki cenderung menyarankan perawatan oleh diri sendiri dalam menangani gangguan kesehatan mental yang dialami dan kecil kemungkinan untuk melakukan *help seeking*. Hasil penelitian tersebut mencakup pada keseluruhan jenis gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi, khususnya yang mengalami depresi ringan. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan di Kota Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua variabel, yaitu maskulinitas dan *help seeking*. Penelitian ini melibatkan 39 orang responden dengan karakteristik yaitu laki-laki, berusia antara 18-25 tahun, dan mengalami depresi ringan yang sebelumnya sudah diukur dengan menggunakan *Beck Depression Inventory-II* oleh Beck dan Alford (2009). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu individu secara insidental bertemu dengan peneliti dan dinilai cocok untuk menjadi sumber data, maka dapat menjadi responden penelitian. Data dalam penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua skala model *Likert*, yaitu skala maskulinitas dan *help seeking* yang telah melalui tahap validitas *Aikens V* dan uji coba. Azwar (2012) mengemukakan bahwa validitas merupakan uji kelayakan skala sebagai alat ukur dalam menjalankan fungsinya untuk mengukur variabel. Skala maskulinitas terdiri atas 17 aitem dengan koefisien validitas terkecil 0,67 dan terbesar 0,833, sehingga masuk dalam kategori relevan, serta memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,795. Skala *help seeking* terdiri atas 24 aitem dengan koefisien validitas terkecil 0,833 dan terbesar 0,92, sehingga masuk dalam kategori sangat relevan serta memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,794.

Secara teknis pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala maskulinitas dan *help seeking* menggunakan *google form*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis data dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel 2010 for Windows*. Adapun uji hipotesis korelasi yang digunakan adalah *Pearson product moment* dengan bantuan SPSS 26.00.

HASIL

Keseluruhan responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 39 orang yang memenuhi karakteristik penelitian, yaitu laki-laki, berusia antara 18-25 tahun, dan mengalami depresi ringan. Deskripsi responden dapat dilihat pada tabel 1-3

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan	S1	22	56,4
	D3	5	12,8
	SMA	12	30,8

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Pekerjaan	Mahasiswa	17	43,6
	Pegawai	11	28,2
	Wiraswasta	11	28,2

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Status Pernikahan	Belum Menikah	37	94,9
	Menikah	2	5,1

Tabel 4. Deskripsi Skala *Help Seeking*

Variabel	Hipotetik			Standar Deviasi	Empirik			Standar Deviasi
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Help Seeking</i>	24	120	72	16	33	76	53,7	12,09

Tabel 4 menunjukkan bahwa *mean* hipotetik lebih besar jika dibandingkan dengan *mean* empirik. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat perilaku *help seeking* pada responden dalam penelitian ini tergolong rendah.

Tabel 5. Kategorisasi Skala *Help Seeking*

Rumus Skor	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq x$	≥ 88	-	-	Tinggi
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$	56-87	13	33,3%	Sedang
$x < (\mu - 1,0 \sigma)$	< 56	26	66,7%	Rendah
Total		39	100%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori *help seeking* rendah, yaitu sebanyak 26 orang (66,7%) dan tidak terdapat responden dengan *help seeking* pada kategori tinggi.

Tabel 6. Deskripsi Skala Maskulinitas

Variabel	Hipotetik			Standar Deviasi	Empirik			Standar Deviasi
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Maskulinitas	17	85	51	11,3	49	81	68	7,8

Tabel 6 menunjukkan bahwa *mean* empirik lebih besar daripada *mean* hipotetik. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat maskulinitas pada responden penelitian secara keseluruhan tergolong tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi Skala Maskulinitas

Rumus Skor	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq x$	≥ 62	32	82,1%	Tinggi
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$	40-61	7	17,9%	Sedang
$x < (\mu - 1,0 \sigma)$	< 40	-	-	Rendah
Total		39	100%	

Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori maskulinitas tinggi, yaitu sebanyak 32 orang (82,1%) dan tidak terdapat responden yang masuk pada kategori maskulinitas rendah. Hasil uji prasyarat yaitu normalitas dan linearitas dapat dilihat pada tabel 8 dan 9.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Keterangan
Maskulinitas* <i>Help Seeking</i>	0,200	Normal

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>p</i>	Keterangan
Maskulinitas* <i>Help Seeking</i>	0,910	Linear

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>p</i>	R	Keterangan
Maskulinitas* <i>Help Seeking</i>	0.000	-0,770	Signifikan

Tabel 10 menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0,05$, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Artinya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan di Kota Makassar. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar $-0,770$, artinya terdapat hubungan negatif yang kuat antara maskulinitas dan *help seeking*. Oleh karena itu, semakin tinggi maskulinitas, maka semakin rendah *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Sebaliknya, semakin rendah maskulinitas, maka semakin tinggi *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan.

Tabel 11. Hasil Uji Beda *Help Seeking* Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variabel	Tingkat Pendidikan	Homogen	Mean	Anova	Keterangan
<i>Help Seeking</i>	SMA	0,327	56,08	0,723	Tidak Signifikan
	S1		52,63		
	D3		52,6		

Tabel 11 menunjukkan bahwa hasil uji *one-way anova* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,723 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan *help seeking* pada responden jika dilihat dari tingkat pendidikan. Meskipun demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa rata-rata *help seeking* paling tinggi berasal dari responden dengan tingkat pendidikan SMA.

Tabel 12. Hasil Uji Beda *Help Seeking* Berdasarkan Pekerjaan

Variabel	Pekerjaan	Homogen	Mean	Anova	Keterangan
<i>Help Seeking</i>	Mahasiswa	0,116	61,35	0,009	Signifikan
	Pegawai		46,72		
	Wiraswasta		48,81		

Tabel 12 menunjukkan bahwa hasil uji *one-way anova* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan *help seeking* pada responden jika dilihat dari jenis pekerjaan. Hasil rata-rata *help seeking* pada responden mahasiswa lebih tinggi

jika dibandingkan dengan wiraswasta dan pegawai. Adapun skor rata-rata *help seeking* paling rendah berasal dari responden dengan jenis pekerjaan pegawai.

Tabel 13. Hasil Uji Beda *Help Seeking* Berdasarkan Status Pernikahan

Variabel	Status Pernikahan	<i>p</i>	Keterangan
<i>Help Seeking</i>	Belum Menikah	0,707	Tidak Signifikan
	Menikah	0,502	Tidak Signifikan

Tabel 13 menunjukkan bahwa hasil uji *t-test* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,707 > 0,05$ untuk responden yang belum menikah, dan $0,502 > 0,05$ untuk responden yang telah menikah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *help seeking* pada responden jika dilihat dari status pernikahannya.

DISKUSI

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan berada pada kategori rendah. Laki-laki yang mengalami depresi ringan cenderung tidak melakukan *help seeking* untuk membantu mengatasi masalah atau gejala depresi yang dialami. Lynch, Long, dan Moorhead (2018) mengemukakan bahwa *help seeking* merupakan proses yang secara sadar dilakukan oleh individu dimulai dengan mengetahui masalah yang dialami dan kesadaran akan kebutuhan terhadap bantuan dari orang lain. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang mengalami permasalahan psikologis memiliki keinginan *help seeking* yang sangat rendah, terutama pada laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun.

Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis terhadap skala *help seeking* pada aitem pernyataan, “*menurut saya, masalah mental sama seperti masalah lain yang dapat selesai dengan sendirinya*”, yaitu terdapat 23 dari 39 laki-laki yang mengalami depresi ringan (59%) memilih jawaban sangat setuju. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami depresi ringan pada penelitian ini tidak memiliki kesadaran mengenai gejala depresi ringan yang sebenarnya sedang dialami, sebagai tahap awal untuk dapat melakukan *help seeking*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shabrina, Gimmy, Siswadi, dan Ninin (2022) yang mengemukakan bahwa rasio *help seeking* pada individu dengan gejala depresif, seperti pemikiran dan perasaan depresif, serta somatik hanya sebesar 1:42 orang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *help seeking* terbilang rendah.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa maskulinitas pada laki-laki yang mengalami depresi ringan berada pada kategori tinggi, artinya laki-laki yang mengalami depresi ringan pada

penelitian ini memiliki kepatuhan terhadap norma maskulinitas. Hal ini sejalan dengan hasil analisis terhadap skala maskulinitas pada aitem pernyataan, “*menurut saya, laki-laki seharusnya tidak menangis ketika menghadapi masalah*”, yaitu terdapat 25 dari 39 responden laki-laki yang mengalami depresi ringan (64,1%) memilih jawaban sangat setuju. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami depresi ringan pada penelitian ini patuh terhadap norma maskulinitas yang menyebutkan bahwa, laki-laki harus kuat, menghindari sifat feminin, dan harus menyembunyikan emosi yang dirasakan. Kemudian hasil analisis terhadap skala maskulinitas pada aitem pernyataan, “*seringkali saya menempatkan diri dalam situasi berbahaya dan saya menikmatinya*”, terdapat 29 dari 39 laki-laki yang mengalami depresi ringan (74,4%) memilih jawaban sangat setuju. Hasil analisis ini juga sejalan dengan pendapat Thompson dan Bennet (2017) yang mengemukakan bahwa, maskulinitas terdiri atas aspek *give`em hell* yang menuntut laki-laki untuk memiliki keberanian dan sifat agresif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa maskulinitas pada laki-laki yang mengalami depresi ringan dalam penelitian ini tergolong tinggi.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment Pearson* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Adapun koefisien korelasi sebesar $-0,770$, artinya terdapat hubungan negatif yang kuat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi maskulinitas maka semakin rendah *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Sebaliknya, semakin rendah maskulinitas, maka semakin tinggi *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Gough dan Novikova (2020) yang mengemukakan bahwa, laki-laki dengan skor maskulinitas tinggi terbukti menyebabkan rendahnya keinginan untuk melakukan *help seeking*. Norma maskulinitas menyebabkan rendahnya keinginan laki-laki dalam melakukan *help seeking* untuk masalah kesehatan mental, dan membatasi pengetahuan serta kemampuan individu dalam mengenali gejala gangguan psikologis. Laki-laki berpikiran bahwa masalah yang dialami harus dihadapi dan diselesaikan oleh dirinya sendiri, dan melakukan *help seeking* kepada psikolog merupakan hal yang menunjukkan kelemahan serta tidak maskulin.

Hasil analisis tambahan pada penelitian ini berupa uji beda untuk melihat perbedaan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan, ditinjau berdasarkan data demografis.

Berdasarkan hasil uji beda (tabel 11) variabel *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan ditinjau dari tingkat pendidikan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,723. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *help seeking* ditinjau dari tingkat pendidikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Hasil uji beda ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Köksal (2018), yaitu terdapat perbedaan *help seeking* jika ditinjau dari tingkat pendidikan pada responden penelitiannya. Tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap *help seeking*, karena individu yang berpendidikan lebih mungkin untuk mengetahui lebih banyak mengenai gangguan fisik dan mental serta cara penanganan yang tepat.

Berdasarkan hasil uji beda (tabel 12) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,009 pada variabel *help seeking*, jika ditinjau dari pekerjaan laki-laki yang mengalami depresi ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *help seeking* ditinjau dari jenis pekerjaan. Adapun nilai rata-rata menunjukkan bahwa *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan dengan jenis pekerjaan, yaitu mahasiswa lebih tinggi jika dibandingkan dengan pegawai dan wiraswasta. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jenis pekerjaan berpengaruh terhadap *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Astuti, Pramukti, dan Widiarti (2021) di Bandung yang menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki keinginan untuk melakukan *help seeking* mengenai gangguan mental. *Help seeking* pada mahasiswa cenderung tinggi dikarenakan kesadaran mengenai kesehatan mental dan perlunya melakukan *help seeking* ketika mengalami gangguan mental. *Help seeking* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran lebih banyak dilakukan melalui bantuan informal, seperti teman dan keluarga, dan hanya sedikit yang melakukan *help seeking* dengan bantuan formal, seperti psikolog atau psikiater. Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian Astuti, dkk (2021) yaitu bahwa, peneliti tidak dapat menemukan jenis *help seeking* formal atau informal yang dilakukan oleh laki-laki dengan depresi ringan, karena keterbatasan pada alat ukur yang digunakan.

Berdasarkan hasil uji beda (tabel 13) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,707 untuk responden yang belum menikah, dan 0,502 untuk responden yang sudah menikah pada variabel *help seeking*, jika ditinjau dari status pernikahan laki-laki yang mengalami depresi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *help seeking*

ditinjau dari status pernikahan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa status pernikahan tidak berpengaruh terhadap *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parent, Hammer, Bradstreet, Schwartz, dan Jobe (2018) di Amerika yang menemukan bahwa status pernikahan seperti *single*, menikah, hidup bersama pasangan, dan bercerai memengaruhi *help seeking* pada individu. *Help seeking* pada individu yang menikah, tinggal bersama pasangan, dan bercerai lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang *single* atau belum menikah. Namun, pada penelitian ini ditemukan bahwa status pernikahan, yaitu belum menikah dan menikah tidak berpengaruh terhadap *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Perbedaan pada hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Parent, dkk (2018) disebabkan oleh jumlah responden yang tidak tersebar merata antara laki-laki yang belum menikah dan sudah menikah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara maskulinitas dan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan di Kota Makassar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi maskulinitas, maka semakin rendah juga *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan. Hasil analisis tambahan dengan melakukan uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *help seeking* ditinjau dari jenis pekerjaan, dimana *help seeking* pada mahasiswa lebih tinggi jika dibandingkan dengan pegawai dan wiraswasta. Selanjutnya, tidak terdapat perbedaan *help seeking* pada laki-laki yang mengalami depresi ringan ditinjau dari tingkat pendidikan dan status pernikahan.

Merujuk pada temuan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa maskulinitas berhubungan dengan *help seeking* pada laki-laki dengan depresi ringan. Oleh karena itu, laki-laki disarankan untuk menumbuhkan kesadaran terhadap kesehatan mental, merubah pemikiran mengenai konsep maskulinitas menjadi lebih positif dan menyadari pentingnya melakukan *help seeking* untuk dapat membantu menyelesaikan masalah yang dialami. Laki-laki disarankan untuk dapat lebih terbuka terhadap bantuan orang lain, terutama dalam masalah kesehatan mental dan fisik.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan pengaruh dari faktor atau variabel lain yang berhubungan dan mempengaruhi *help seeking* pada laki-laki, seperti perbedaan tingkat depresi yang dialami. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas dan memperbanyak jumlah sampel secara merata, sehingga dapat menggambarkan kondisi populasi

secara menyeluruh. Peneliti juga berharap dilakukan penelitian serupa mengenai jenis *help seeking* formal atau informal yang dilakukan oleh responden. Selain itu, disarankan untuk melibatkan individu yang mengalami depresi sedang dan berat, sehingga dapat dijadikan perbandingan.

REFERENSI

- Astuti, S. C. W., Pramukti, I., & Widiarti, E. (2021). Factors related to psychological help-seeking behavior among first-year college students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.40102>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas: Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). Depression: Causes and treatment. In *Depression, Second Edition* (2nd ed). Philadelphia: University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.4324/9781315824338>
- Boman, E. K. O., & Walker, G. A. (2010). Predictors of men's health care utilization. *Psychology of Men and Masculinity*, 11(2), 113–122. <https://doi.org/10.1037/a0018461>
- 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>
- Colquitt, K. Y. (2020). *Narratives of undergraduate men about masculinity and men's violence*. Bowling Green State University.
- Genuchi, M. C. (2018). The role of masculinity and depressive symptoms in predicting suicidal ideation in homeless men. *Archives of Suicide Research*, 11(1), 1–45. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1428705>
- Gough, B., & Novikova, I. (2020). *Mental health, men and culture: How do sociocultural constructions of masculinities relate to men's mental health help seeking behaviour in the WHO European Region?* <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/mental-health,-men-and-culture-how-do-sociocultural-constructions-of-masculinities-relate-to-mens-mental-health-help-seeking-behaviour-in-the-who-european-region-2020>
- Hall, R. A. (2021). No assistance necessary: Arab men's attitudes towards health issues and help seeking. *Open Journal of Social Sciences*, 9(11), 9–23. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.911002>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & Livana, PH. (2020). Depression among college students due to the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Heath, P. (2019). *Masculinity and psychological help seeking: An application of Social Identity Theory*. Iowa State University.
- Herreen, D., Rice, S., Currier, D., Schlichthorst, M., & Zajac, I. (2021). Associations between conformity to masculine norms and depression: Age effects from a population study of Australian men. *BMC Psychology*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00533-6>
- Idham, A. F., Rahayu, P., As Shahih, A., Muhiddin, S., & Sumantri, A. (2019). Trend literasi

- kesehatan mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Jampel, J. D., Gazarian, D., Addis, M. M., & Hoffman, E. (2019). Traditional masculinity ideology and diagnostic aversion predict symptom expression in a community sample of distressed men. *Sex Roles*, 1–12.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Köksal, E. Ç. (2018). Attitudes towards psychological help seeking among preservice primary school teachers. *Elementary Education Online*, 17(4), 2006–2012. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.506930>
- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). 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>
- Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Suryaputri, I. Y. (2020). Perilaku pencarian pengobatan pada penduduk dengan gejala depresi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 45–54. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2690>
- Parent, M. C., Hammer, J. H., Bradstreet, T. C., Schwartz, E. N., & Jobe, T. (2018). Men's mental health help seeking behaviors: An intersectional analysis. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 64–73. <https://doi.org/10.1177/1557988315625776>
- Patnaik, D. (2021). *Understanding masculinity : An analysis of the expression of masculinity across various intersections*. Tata University of Social Science.
- Sanghvi, P. B., & Mehrotra, S. (2021). Help-seeking for mental health concerns: review of Indian research and emergent insights. In *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/JHR-02-2020-0040>
- Shabrina, A., Gimmy, A., Siswadi, P., & Ninin, R. H. (2022). Mental health help-seeking intentions: The role of personality traits in a sample of college students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 169–182. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.11784>
- Sileo, K. M., & Kershaw, T. S. (2020). Dimensions of masculine norms, depression, and mental health service utilization: Results from a prospective cohort study among emerging adult men in the United States. *American Journal of Men's Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1177/1557988320906980>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, E. H., & Bennett, K. M. (2017). Masculinity ideologies. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-000>
- Zulfa, L. D., & Salim, D. (2021). Korelasi pencarian pertolongan formal dengan literasi depresi melalui podcast secara daring. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 26–30.