

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional yang dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *psychological help-seeking*, yaitu perilaku mencari bantuan kepada sumber bantuan formal maupun informal ketika menghadapi masalah psikologis. Namun, tidak semua remaja memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mencari bantuan psikologis. Rendahnya *psychological help-seeking* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang diduga berpengaruh adalah *self-stigma*, sedangkan faktor eksternal yang berperan adalah *social support*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-stigma* dan *social support* terhadap *psychological help-seeking* pada siswa di SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dengan sampel sebanyak 172 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Instrumen yang digunakan meliputi *Self-Stigma of Mental Illness Scale–Short Form* (SSMIS-SF) untuk mengukur *self-stigma*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur *social support*, serta *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) untuk mengukur *psychological help-seeking*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-stigma* dan *social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological help-seeking* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 26,8%. Secara parsial, *self-stigma* tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological help-seeking* ($B = -0,025$; $p = 0,252 > 0,05$), sedangkan *social support* berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0,300$; $p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa *psychological help-seeking* pada siswa lebih dipengaruhi oleh *social support* dibandingkan *self-stigma*. Oleh karena itu, peningkatan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, guru dan lingkungan sekolah diperlukan untuk mendorong siswa mencari bantuan psikologis ketika menghadapi permasalahan.

Kata Kunci : *self-stigma, social support, psychological help-seeking*, siswa, remaja.

Abstract

Adolescence is a developmental period characterised by various biological, cognitive, social, and emotional changes that may give rise to psychological problems. One way to address these problems is through psychological help-seeking, which refers to the behaviour of seeking assistance from formal or informal sources when experiencing psychological difficulties. However, not all adolescents demonstrate a high tendency to seek psychological help. Low levels of psychological help-seeking may be influenced by various internal and external factors. The internal factor examined in this study is self-stigma, while the external factor is social support. This study aimed to examine the influence of self-stigma and social support on psychological help-seeking among students at SMAN 1 Way Serdang, Mesuji, Lampung.

This study employed a quantitative approach with a correlational design involving a sample of 172 students. The instruments used included the Self-Stigma of Mental Illness Scale–Short Form (SSMIS-SF) to measure self-stigma, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support, and the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) to measure psychological help-seeking. Data were analysed using multiple linear regression analysis.

The results showed that self-stigma and social support simultaneously had a significant effect on psychological help-seeking ($p = 0.000 < 0.05$), with a coefficient of determination of 26.8%. Partially, self-stigma did not have a significant effect on psychological help-seeking ($B = -0.025$; $p = 0.252 > 0.05$), whereas social support had a positive and significant effect on psychological help-seeking ($B = 0.300$; $p = 0.000 < 0.05$). These findings indicate that students' psychological help-seeking is influenced more by social support than by self-stigma. Therefore, strengthening social support from family, peers, teachers, and the school environment is essential to encourage students to seek psychological help when facing psychological problems.

Keywords : *self-stigma, social support, psychological help-seeking, students, adolescents.*