

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Era globalisasi membawa manusia hidup serba modern dan serba cepat, segala sesuatu di sekelilingnya seolah-olah bergerak dalam satu tarikan nafas atau dilakukan dengan satu jentikan jari. Era modernisasi membawa banyak kemudahan bagi manusia, sekaligus pula banyak tuntutan dan tantangan hidup baru. *Handphone*, internet, mobil listrik hingga kloning manusia merupakan contoh berbagai permasalahan yang merupakan efek dari globalisasi dunia.

Kemajuan dan modernisasi yang sebenarnya dimaksudkan untuk mempermudah hidup manusia, disaat yang sama juga membawa kerumitan atau tantangan tersendiri. Manusia dipaksa untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian agar mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan hidup. Berdasarkan teori-teori perkembangan, masa yang paling penuh dengan tantangan hidup sekaligus dianggap sebagai masa yang produktif bagi seseorang adalah masa dewasa awal. Banyak area perkembangan akan mencapai puncaknya pada masa dewasa awal karena pada masa ini kebanyakan individu sudah menyelesaikan pendidikannya, mencari dan menemukan karir yang dinikmatinya dan membangun keluarganya sendiri.

Masa dewasa awal sering disebut sebagai tahun-tahun keemasan, dimana seorang dewasa muda menampilkan profil yang sempurna, dalam

arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Individu dewasa awal memiliki daya tahan dan kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif (Dariyo, 2003).

Penyesuaian diri terhadap peran baru yaitu peran sebagai suami atau istri, peran sebagai orangtua dan pencari nafkah serta mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas baru ini, menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dalam rentang hidup seseorang. Sebagai orang dewasa, mereka diharapkan mengadakan penyesuaian diri yang mandiri. Apabila mereka menghadapi kesulitan yang sukar diatasi, mereka ragu-ragu untuk meminta bantuan karena enggan dianggap "belum dewasa" (Irwanto dkk, 1996).

Masa dewasa awal merupakan masa pencarian kemantapan dan masa produktif. Yaitu suatu masa yang penuh dengan tantangan dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, periode mewujudkan mimpi dan idealisme, periode perubahan ketergantungan nilai-nilai dan masa kreatif dan penyesuaian diri pada pola hidup baru. Pada masa dewasa awal ini individu akan menghadapi permasalahan-permasalahan yang nyata, dalam menjalin relasi sosial, dalam usahanya membangun karir dan sebagainya. Permasalahan-permasalahan ini pada masa perkembangan sebelumnya, yaitu pada masa remaja, hanya sebatas topik pembicaraan antar remaja mengenai tujuan hidupnya kelak.

Penyesuaian terhadap masalah-masalah baru berhubungan dengan peran baru dirasakan sangat sulit. Hal ini terjadi karena minimnya

persiapan yang dimiliki oleh kaum muda, kesulitan yang muncul saat diharuskan menguasai dua atau lebih ketrampilan secara serempak, dan biasanya orang-orang muda tidak memperoleh bantuan dalam menyelesaikan persoalannya (Hurlock, 2000).

Individu dewasa awal yang tidak bisa melakukan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru akan mengalami hambatan dalam hidupnya. Individu dewasa awal yang tidak cukup mandiri untuk lepas dari ikatan orangtuanya mungkin memiliki kesulitan dalam hubungan pribadi maupun dalam karir. Misalnya jika seorang ibu terlalu melindungi anak laki-lakinya. Pada saat anak tersebut mencapai usia dewasa awal, anaknya mungkin akan mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan intim yang matang dan ia mungkin mengalami kesulitan dalam karir. Ketika promosi jabatan datang dan melibatkan tanggung jawab yang besar, anaknya itu mungkin menampiknya karena merasa tidak cukup yakin dengan kemampuannya.

Proses penyesuaian yang terlambat atau bahkan kurang sama sekali dapat menyebabkan seorang dewasa awal akan merasa tertekan. Tertekan karena ia tidak bisa mengeluarkan segenap potensinya, tertekan karena adanya pengharapan dari masyarakat mengenai apa yang seharusnya sudah dicapai oleh seseorang yang dianggap sudah dewasa, dan tertekan apabila apa yang diimpikannya mengenai masa depannya tidak tercapai. Seseorang cenderung mengalami stres apabila realitas yang ada tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Siapa saja, dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, pernah atau

akan mengalami apa yang disebut dengan stres. Tak seorang pun bisa terhindar daripadanya sebagai bagian dari pengalaman hidup, stress merupakan hal yang rumit (Hardjana, 2000). Conelli (dalam Brecht, 2000) merumuskan definisi stress sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan

Di dalam buku *Stress Tanpa Distress*, Hardjana (2000) menuliskan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem.

Tuntutan atau tantangan hidup yang semakin berat menyebabkan seseorang semakin mudah terkena stres. Tekanan hidup dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan merasa tidak berdaya menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Stres atau tekanan yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri orang tersebut. Misalnya mudah marah, pusing, tekanan darah tinggi, sedih, sulit konsentrasi dan nafsu makan berubah. Singkatnya, stress yang dialami seseorang dapat menyebabkan orang tersebut menjadi tidak produktif dan tidak optimal dalam melakukan tugas-tugasnya.

Keluhan-keluhan mengenai sakit fisik yang diderita seseorang dapat juga mempengaruhi kesehatan psikis orang tersebut. Hal ini sesuai dengan semboan "*Mens Sana In Corpore Sano*", yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Semboyan ini menerangkan bahwa kesehatan fisik tidak bisa dipisahkan dari kesehatan psikis (Romadhon,

2006). Fisik dan psikis saling mempengaruhi. Seseorang yang terganggu dengan sakit kepala, nafsu makan menurun, badan terasa lemas dan tekanan darah tinggi dapat juga berhubungan dengan keadaan psikisnya, yaitu sulit berkonsentrasi, merasa cemas terus menerus, atau merasa depresi. Jika kondisi demikian dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan penyakit jiwa.

Seseorang yang tidak sehat mentalnya tidak mampu berpikir secara logis dan tidak mampu mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya, membutuhkan bantuan agar menjadi produktif kembali. Bantuan dapat diperoleh baik dari lingkungan terdekatnya yaitu dukungan dari sahabat, keluarga dan pasangannya, maupun dari tenaga profesional yang menangani masalah psikologis seseorang. Salah satunya adalah bantuan yang berasal dari psikolog.

Peribahasa "*Malu Bertanya, Sesat Di Jalan*" menurut Kamus Peribahasa Indonesia (Badudu, 1994) memiliki arti yaitu siapa saja yang memiliki kebingungan akan tetapi ia malu dan ragu untuk bertanya, malu dan ragu untuk mencari pertolongan, maka kebingungan yang dialaminya tidak akan hilang. Kebingungan atau masalah tersebut dapat menjadi bertambah besar atau parah, yang akan berdampak bagi pengambilan keputusan atau solusi yang kurang sesuai.

Peribahasa di atas sesuai untuk menggambarkan dampak yang muncul dari fenomena rasa malu bahkan ketakutan untuk bertanya, untuk meminta bantuan pada orang lain. Seseorang akan merasa malu dan cemas jika harus meminta bantuan karena ada pandangan bahwa jika seseorang

membutuhkan pertolongan/bantuan maka ia tidak cukup kuat. Ada kepercayaan yang salah bahwa arti keberhasilan dan kekuatan adalah tergantung pada diri sendiri sepenuhnya dan keinginan pribadi yang gigih. Menurut Zamostny (2002), meminta bantuan dianggap sebagai tanda kelemahan.

Menurut penelitian Zamostny (2002), diperoleh bahwa orang yang bersedia mencari bantuan terbukti akan lebih bertahan dalam sekolah, lebih berhasil dalam pekerjaan dan dapat berprestasi lebih baik. Lebih lanjut, mereka yang bersedia mencari bantuan dapat menolong diri mereka sendiri atau menghindarkan diri mereka sendiri dari masalah-masalah serius yang akan muncul di kemudian hari.

Proses mencari bantuan pada tenaga psikolog ini membutuhkan banyak tenaga, waktu yang lama dan keberanian yang besar. Munculnya rasa segan dan malu untuk mendapatkan bantuan untuk masalah-masalah psikologis ini terkait dengan adanya stigma atau cara pandang masyarakat bahwa psikolog hanya ditujukan bagi orang yang terganggu jiwanya. Padahal mencari pertolongan adalah suatu strategi koping yang konstruktif dan sarana peningkatan diri (Mayou, 1984). Dengan menggunakan sumber-sumber bantuan yang tepat dan yang tersedia, seseorang dapat memperluas wawasan terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal tersebut dapat meningkatkan peluangnya untuk dapat mengambil solusi yang terbaik bagi permasalahannya.

Fenomena rasa malu dan enggan untuk mencari bantuan ini juga terjadi pada kasus-kasus medis lainnya. Pasien cenderung enggan dan malu bila

harus berobat ke dokter spesialis tertentu dikarenakan adanya stigma negatif mengenai hal tersebut, misalnya berobat ke dokter spesialis kulit dan kelamin. Orang malu bila ketahuan memiliki penyakit yang berkaitan dengan kulit dan kelamin sebab ada pandangan bahwa mereka yang memiliki penyakit kelamin adalah sesuatu yang memalukan.

Setiap manusia pasti memiliki masalah. Mulai dari masalah yang bersumber dari diri sendiri, yaitu ketidaksiapan pribadi dalam mengikuti atau dalam beradaptasi dengan tantangan dan tuntutan kehidupan. Semakin jauh perbedaan antara realita yang dihadapi dengan apa yang diinginkan, semakin membuat seseorang merasa tidak siap, cemas dan khawatir.

Keadaan di luar diri seseorang, lingkungan sekitar yang tidak dapat dikontrol oleh seseorang juga merupakan faktor penyumbang permasalahan seseorang. Masih hangat dalam ingatan masyarakat Indonesia bencana tsunami tanggal 26 Desember 2004 yang meluluhlantakkan Nangroe Aceh Darusalam, Meulaboh dan sekitarnya dan gempa bumi berskala 6,9 skala Richter yang menghantam kawasan Bantul, Yogyakarta dan sekitarnya. Kemudian bencana meletusnya gunung Merapi di Yogyakarta pada tanggal 26 Oktober 2010 yang membawa korban jiwa dan korban materi yang tidak sedikit jumlahnya. Kerusakan yang ditimbulkan oleh ketiga gejala alam tersebut membawa duka yang mendalam dan problem psikologis yang besar bagi masyarakat, bagi mereka yang mengalaminya secara langsung maupun mereka yang mengetahui hal tersebut dari televisi atau surat kabar. Rasa ketakutan,

kepanikan, kesedihan dan kegelisahan yang timbul menyebabkan banyak orang yang terganggu jiwanya, akan tetapi belum semua orang menganggap datang ke psikolog untuk mendapatkan bantuan akan masalah psikologisnya adalah suatu kebutuhan.

Penulis pernah mewawancarai beberapa keluarga yang rumahnya ambruk akibat gempa pada akhir Mei 2006 yang lalu di Jl.Parangtritis, daerah Mantrijeron, Bantul, Yogyakarta. Juga kepada para pengungsi akibat letusan gunung Merapi yang untuk sementara bertempat tinggal di barak pengungsian di Seminari Tinggi Kentungan. Dampak dari bencana alam yang mereka alami, yakni kehilangan anggota keluarga yang dicintai, kehilangan harta benda yang dimiliki, dan kehilangan lingkungan dan keamanan yang selama ini telah membuat mereka merasa nyaman dan aman, sedemikian memukul mereka. Kebanyakan mereka menyatakan bahwa mereka mengalami mimpi buruk, perasaan marah, perasaan lesu, kesedihan dan ketakutan yang mendalam.

Para orang dewasa banyak yang menyatakan bahwa beban mereka terasa sangat berat karena mereka juga harus bersikap wajar dan tegar demi anak-anak mereka supaya anak-anak tidak lagi merasa takut. Padahal mereka merasakan kesedihan, ketakutan, kepanikan dan kegelisahan, akan tetapi mereka enggan untuk mencari pertolongan guna mengatasi permasalahan dan perasaan-perasaan tidak nyaman tersebut dan banyak di antara mereka yang berpendapat bahwa kesedihan dan ketakutan itu harus dilawan dan bukannya dimanjakan dengan cara dibicarakan pada orang lain. Karena mereka berpendapat, pada akhirnya

semuanya tetap merupakan tanggung jawab mereka sendiri. Mengenai mereka yang akhirnya dirawat di rumah sakit jiwa karena mengalami gangguan mental, mereka menganggap bahwa mereka yang mengalami gangguan jiwa tersebut kurang bisa pasrah dan biasanya orang yang lemah kepribadiannya.

Di lain pihak, keadaan dimana seseorang terus menunda mencari pertolongan dan menyimpan masalah tersebut di dalam dirinya sendiri, dengan berbagai alasan misalnya malu untuk diceritakan kepada orang lain karena takut dianggap lemah jika tidak bisa mengatasi permasalahannya ataupun karena tidak adanya sarana yang dirasa tepat yang bisa digunakannya sebagai sumber bantuan, dikhawatirkan masalah tersebut akan menjadi semakin berlarut-larut dan suatu saat akan muncul dalam skala yang lebih besar. Individu yang bersangkutan mungkin akan memunculkannya dalam bentuk suatu agresivitas yang hebat hanya karena dipicu oleh suatu hal yang sangat sepele. Maka sebaiknya dan penting bagi individu untuk mengatasi permasalahannya sebelum hal tersebut menjadi semakin berlarut-larut.

Sebagian masyarakat lebih memilih untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber lain yang diragukan kualifikasinya, seperti dukun atau berkonsultasi dengan "orang pintar". Orang pintar yang dimaksudkan di sini adalah orang yang dianggap oleh kebanyakan orang memiliki kemampuan supranatural yang mampu menyembuhkan berbagai penyakit. Sebagian lagi memilih untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan lebih tekun dalam beribadat, dan ada lebih memilih untuk memendam

permasalahannya. Hal itu karena mereka menganggap bahwa psikolog hanya ditujukan bagi orang gila atau orang yang lemah. Masyarakat belum mengetahui betul mengenai profesi psikolog, bagaimana prosedur perawatan / terapi dari psikolog dan manfaat apa yang akan mereka dapatkan nantinya dari proses pencarian bantuan tersebut.

Masyarakat awam sering mencampur adukkan pemahaman antara profesi psikolog dan psikiater. Kebanyakan masyarakat mengetahui lewat film-film, lewat koran atau majalah, bahwa psikiater adalah dokter jiwa, yang bertugas mengobati mereka yang terganggu jiwanya, dan kebanyakan mereka yang terganggu jiwanya dirawat di rumah sakit jiwa. Karena masyarakat belum dapat membedakan antara profesi psikolog dan psikiater, maka mereka juga menganggap psikolog hanya diperuntukkan bagi orang yang terganggu jiwanya.

Berdasarkan polling sederhana yang dilakukan tanggal 30 November 2006 terhadap 60 orang pasien yang datang berobat dari pukul 09.00 – 15.00 di Poliklinik Spesialis Rumah Sakit St. Elisabeth, ditemukan bahwa 62 persen (sejumlah 37 orang) menyatakan bahwa psikolog sama dengan psikiater, memiliki tugas untuk mengobati orang-orang yang terganggu jiwanya; 27 persen (16 orang) menyatakan bahwa psikolog tidak sama dengan psikiater, namun mereka tidak mengetahui apa yang membedakan psikolog dan psikiater; 11 persen sisanya (yaitu 7 orang) mengatakan bahwa psikolog tidak sama dengan psikiater, karena psikiater mengobati mereka yang terganggu jiwanya dan karena sekaligus juga adalah dokter sehingga bisa memberikan resep obat, sedangkan psikolog yang juga

mengobati mereka yang terganggu jiwanya, bukan dokter namun mempunyai metode tersendiri dalam menyembuhkan pasien.

Poling sederhana seperti di atas kembali dilakukan pada tanggal 24 September 2010 terhadap 53 orang pasien yang datang berobat dari pukul 08.30 – 15.00 di Poliklinik Spesialis Rumah Sakit Elisabeth. Dari polling tersebut didapatkan hasil berupa 58 persen (sejumlah 30 orang) menyatakan bahwa profesi psikolog memiliki kesamaan dengan profesi psikiater, memiliki tugas untuk mengobati orang-orang yang terganggu jiwanya; 14 persen (sejumlah 7 orang) menyatakan bahwa psikolog tidak sama dengan psikiater, namun mereka tidak mengetahui apa yang membedakan psikolog dan psikiater; 28 persen sisanya (yaitu 16 orang) mengatakan bahwa psikolog tidak sama dengan psikiater, karena psikiater adalah dokter yang mengambil spesialisasi kejiwaan sehingga bisa memberi resep obat dan mengobati mereka yang terganggu jiwanya, sedangkan psikolog yang juga mengobati mereka yang terganggu jiwanya, bukan dokter namun mempunyai metode tersendiri dalam menyembuhkan pasien.

Berdasarkan hasil dua polling di atas dapat diketahui bahwa masyarakat ternyata hanya sedikit sekali yang mengetahui betul mengenai profesi psikolog. Hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap proses pencarian bantuan psikologis. Selaras dengan ungkapan, tak kenal maka tak sayang, karena masyarakat belum mengenal profesi psikolog dan manfaat yang akan mereka dapatkan dengan mencari bantuan pada psikolog untuk permasalahan psikologis yang mereka hadapi, maka mereka

cenderung ragu untuk melakukannya.

Kapan sebaiknya seseorang mencari bantuan psikologis kepada psikolog? Menurut Zamostny (2002) seseorang mengetahui bahwa ia membutuhkan pertolongan apabila orang tersebut memiliki pemikiran-pemikiran yang tidak rasional tentang kemampuan diri sendiri, (seperti perasaan bahwa „ Saya akan gugup sekali jika berbicara di depan orang banyak”, “Saya tidak bisa statistik”), ia merasa cemas terus menerus yang tak bisa dikendalikannya, munculnya periode kesedihan yang mendalam / periode depresi yang dicirikan sebagai suasana hati yang murung, insomnia atau tidur tidak nyenyak, kritik tajam untuk diri sendiri dan perasaan tak mampu atau merasa tidak punya harapan. Seseorang yang memiliki sifat perfeksionisme, prokrastinasi dan kritik diri dalam tingkatan tertentu juga perlu untuk mencari bantuan psikologis agar tidak stress. Individu yang bersangkutan mungkin merasa bahwa ia baik-baik saja namun keluarga dan teman berkeras bahwa ia membutuhkan bantuan psikologis. Masalah-masalah seperti ketergantungan obat dan alcohol, *eating problem* atau menjadi pengangguran juga merupakan indikasi seseorang membutuhkan bantuan psikologis.

Terdapat perbedaan cara pandang antara pria dan wanita terhadap upaya pencarian bantuan psikologis pada psikolog. Perbedaan ini juga tidak terlepas dari perbedaan antara pria dan wanita. Secara fisik dan psikis, wanita memiliki perbedaan yang hakiki dengan pria, yakni ia bisa mengandung dan melahirkan anak, sedangkan pria tidak bisa. Untuk sementara, sifat ini belum bisa diubah oleh manusia. Adapun sifat-sifat

wanita yang lain, yang selama berabad-abad dianggap kodrat, ternyata dalam satu abad belakangan ini terbukti bukanlah kodrat. Wanita dianggap lemah secara fisik, dianggap kurang pandai dibandingkan dengan pria, dianggap lebih emosional dan sebagainya. Dilihat dari segi politik, ekonomi, pendidikan dan psikologis, wanita seringkali mendapatkan perlakuan yang berbeda dibandingkan laki-laki (Santrock, 2002). Jarang sekali wanita diberi peran sebagai pencari nafkah, pemimpin, panglima, pemuka agama, dan sebagainya.

Dalam upaya mengatasi permasalahan, wanita cenderung lebih terbuka dalam menerima dan mencari bantuan. Hal itu mungkin disebabkan karena dipandang lebih kaku dan lebih tidak fleksibel dibandingkan wanita. Pandangan masyarakat bahwa pria sebagai kepala keluarga dan tulang punggung keluarga, memaksa pria untuk bersikap tangguh. Dalam suatu penelitian *cross-sectional* yang dilakukan oleh Oliver dkk (2005) ditemukan bahwa pria sangat kurang dibandingkan dengan wanita dalam mengungkapkan keinginan untuk mencari bantuan, utamanya untuk permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan pada sejumlah besar pelajar laki-laki Afrika Amerika sebuah *college* (setaraf dengan SLTA) di Amerika ditemukan bahwa walau sebagian besar pelajar laki-laki tersebut menganggap konseling dengan psikolog dapat menjadi sumber bantuan bagi permasalahan emosi, masalah keluarga dan masalah seksual, namun hanya 10 persen yang memanfaatkan layanan jasa konseling dengan psikolog (Smith, 2004).

Penelitian lain yang dilakukan terhadap sejumlah besar remaja di Israel

(Tisby dkk, 2001) ditemukan bahwa remaja cenderung mencari bantuan pada teman untuk segala permasalahan yang dihadapinya, dan remaja wanita menunjukkan kesediaan yang lebih besar untuk mendapatkan bantuan baik untuk masalah psikologis dan kesehatan, daripada remaja pria.

Dari wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa orang klien (orang yang datang untuk berkonsultasi pada psikolog) di Rumah Sakit St. Elisabeth Semarang, ditemukan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka menunda untuk mendapatkan bantuan psikologis dari psikolog. Mereka menganggap bahwa permasalahan yang mereka alami tidak penting, belum parah atau dengan kata lain, persoalan atau permasalahan psikologis tersebut masih dapat mereka atasi sendiri. Mereka mengatasi dengan cara bertanya atau berbicara pada anggota keluarga, teman yang dipercaya, dan mencari literatur guna menambah pengetahuan mereka akan masalah psikologis yang mereka hadapi. Mereka baru datang guna mendapatkan pertolongan dari psikolog karena semakin lama perasaan tidak nyaman sebagai dampak dari permasalahan psikologis yang mereka alami, (seperti insomnia, nafsu makan berubah, migraine, merasa cemas, gelisah), semakin sering terjadi dan semakin berlarut-larut. Mereka juga malu jika ketahuan mendatangi psikolog untuk meminta bantuan karena merasa bahwa sebenarnya ia baik-baik saja dan tidak terganggu jiwanya.

Selain hasil temuan di atas, ditemukan juga beberapa orang yang tidak merasa ragu-ragu, bahkan merasa butuh untuk mencari bantuan ke

psikolog. Mereka menganggap psikolog adalah orang yang paling tepat, pihak paling netral, untuk diajak berbicara mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Karena psikolog dianggap dapat mendengarkan dengan baik dan memberi masukan atau saran secara obyektif.

Hasil wawancara awal tersebut memperlihatkan bahwa terdapat stigma negatif bagi orang yang meminta bantuan atas masalah psikologis yang mereka alami kepada seorang ahli jiwa. Dalam penelitian ini, penulis memfokuskan pada mencari bantuan kepada psikolog. Stigma negatif tersebut adalah bahwa psikolog hanya diperuntukkan bagi orang yang sakit jiwa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang dapat menggambarkan faktor-faktor apa yang mendorong seseorang memutuskan untuk mendapatkan bantuan psikologis dan kapan ia bisa datang kepada seorang ahli jiwa (psikolog) yang bisa membantunya mengatasi problem psikologis yang dialaminya dalam penelitian yang berjudul *Dinamika Perilaku Pencarian Bantuan Kepada Psikolog Pada Individu Dewasa Awal*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika psikologis yang terjadi pada seorang individu dewasa awal yang mencari bantuan pada psikolog.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi masukan dan sumbangan ilmiah dalam bidang psikologi, utamanya psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Memberi gambaran pada masyarakat mengenai dinamika dalam proses mendapatkan bantuan kepada profesional psikolog, mulai dari dirasakannya gejala sampai pada individu melakukan tindakan nyata dengan datang menemui psikolog.

