

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Isu kesehatan psikologis menjadi salah satu pembahasan menarik pada beberapa tahun terakhir. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya beberapa penelitian dan data yang membahas isu kesehatan psikologis. Data dari World Health Organization pada tahun 2017, sejumlah 4,4% populasi global mengalami gangguan depresi dan 3,6% populasi global mengalami gangguan kecemasan. Selanjutnya, 322 juta populasi global mengalami gangguan depresi dengan persentase kasus di Asia Tenggara mencapai 85,67 juta jiwa atau sebesar 27%. Lebih lanjut, World Health Organization (2017) menyebutkan bahwa antara tahun 2005 dan 2015, persentase individu yang memiliki gangguan depresi mengalami peningkatan sebesar 18,4%.

Prevalensi gangguan psikologis pada individu dewasa berusia lebih dari 18 tahun di Amerika Serikat pada periode Juni 2020 mencapai 40,9%. Berdasarkan data tersebut, dari persentase sebesar 40,9%, dilaporkan persentase individu yang memiliki gangguan kecemasan atau gangguan depresi sebanyak 30,9%, individu yang memiliki gangguan trauma dan stres terkait pandemi sebanyak 26,3%, dan persentase individu yang menggunakan narkoba untuk mengatasi stres akibat pandemi adalah sebesar 13,3% (Czeisler dkk, 2020).

Adanya penelitian dan data tersebut juga seiring dengan peningkatan masalah kesehatan psikologis yang terjadi di Indonesia. Dilansir dari salah satu artikel Kementerian Kesehatan, penduduk Indonesia dikabarkan memiliki potensi yang sangat tinggi dalam mengalami masalah kesehatan jiwa. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Dr. Celestinus Eigya Munthe, menjelaskan bahwa persentase potensi penduduk memiliki masalah gangguan jiwa adalah sebesar 20% dari 250 juta jiwa (Rokom, 2021).

Peningkatan data tersebut sesuai dengan adanya peningkatan masalah kesehatan psikologis di Indonesia. Menurut laporan Riskesdas (Riset Kesehatan

Dasar) tahun 2018, penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun memiliki persentase gangguan mental emosional mencapai 9,8%. Aulia (2023) menyebutkan bahwa data tersebut mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2015 yang di mana hanya sebesar 6%. Data yang dilansir dari World Health Organization pada tahun 2017 menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 9.162.886 kasus gangguan depresi atau sekitar 3,7% dari populasi di Indonesia sedangkan untuk prevalensi gangguan kecemasan terdapat 8.114.774 kasus atau sekitar 3,3% dari populasi di Indonesia.

Meningkatnya data masalah kesehatan psikologis di Indonesia tentu seiring dengan meningkatnya data masalah kesehatan di beberapa kota ataupun kabupaten di Indonesia. Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo (2023), menyebutkan bahwa pada tahun 2023, 1.518 penduduk Kabupaten Kulon Progo tercatat mengalami gangguan jiwa berat. Data tersebut memiliki peningkatan sebanyak 71 kasus atau sekitar 4,7%. Menurut laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, tiga provinsi yang memiliki persentase kasus gangguan depresi tertinggi adalah Provinsi Sulawesi tengah sejumlah 12,3%, Provinsi Gorontalo sejumlah 10,3%, dan Provinsi Nusa Tenggara Timur sejumlah 9,7% sedangkan tiga provinsi yang memiliki persentase kasus gangguan depresi terendah adalah Provinsi Sumatera Selatan sejumlah 3,4%, Provinsi Lampung sejumlah 3,2%, dan Provinsi Jambi sejumlah 1,8%. Selain itu, tiga provinsi yang memiliki persentase kasus gangguan mental emosional tertinggi adalah Provinsi Sulawesi Tenggara sejumlah 19,8%, Provinsi Gorontalo sejumlah 17,7%, dan Provinsi Nusa Tenggara Timur sejumlah 15,7% sedangkan tiga provinsi yang memiliki persentase kasus gangguan mental emosional terendah adalah Provinsi Sumatera Selatan sejumlah 6,3%, Provinsi Kepulauan Riau sejumlah 5,5%, dan Provinsi Jambi sejumlah 3,6%.

Prevalensi gangguan psikologis yang semakin meningkat di Indonesia diperkirakan dapat berdampak buruk bagi ketahanan dan produktivitas wilayah ataupun negara. Hakim (2021), menyebutkan bahwa gangguan psikologis yang terjadi di Kabupaten Jombang dapat memberikan 3 dampak utama, yaitu gatra ekonomi, gatra sosial, dan gatra keamanan. Gatra ekonomi berarti berkurangnya ketahanan ekonomi karena berkurangnya produktivitas diri. Gatra sosial berarti terjadinya isolasi sosial bagi individu yang mengalami gangguan psikologis karena

stigma di masyarakat. Gatra keamanan berarti berkurangnya keamanan dan ketertiban sosial di masyarakat dikarenakan terdapat teror dan berita hoaks terkait gangguan psikologis.

Dilansir melalui artikel Kompas oleh Nababan (2023), menurut Yanuar Nugroho, Koordinator Tim Ahli Sekretariat Nasional SDGs Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, Indonesia akan lebih mudah menjadi negara maju pada tahun 2024 apabila penduduk usia kerja memiliki kesehatan psikologis yang baik. Berdasarkan *website* Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, dilansir dari bagian konsep/penjelasan teknis tenaga kerja, individu yang tergolong dalam penduduk usia kerja merupakan individu yang berusia lebih dari 15 tahun. Lebih lanjut, Yanuar Nugroho menegaskan bahwa generasi muda menjadi harapan bagi Indonesia untuk meningkatkan produktivitas nasional. Oleh karena itu, masalah kesehatan psikologis yang dialami oleh generasi muda harus ditindaklanjuti.

Beberapa individu generasi muda cenderung pernah dan sedang mengalami masalah kesehatan psikologis yang memengaruhi kesehariannya. Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu menemui berbagai kesulitan serta merupakan masa paling sulit pada rentang hidup individu. Masa dewasa awal atau dewasa dini dimulai ketika individu berusia 18 hingga 40 tahun. Individu dewasa merupakan individu yang telah tumbuh dan berkembang sehingga mampu beradaptasi dalam kehidupan bermasyarakat. Proses adaptasi diri yang dialami oleh individu dewasa awal menyebabkan adanya perubahan dan tekanan yang dirasakan (Hurlock, 1991).

Pernyataan tersebut sesuai dengan data NCS-R yang dikutip oleh Kessler (dalam Meilia, 2021) yang menyebutkan bahwa secara global terdapat tiga perempat gangguan mental dirasakan individu pada usia 24 tahun, yaitu pada masa dewasa awal. Lebih lanjut, Meilia (2021) menyatakan bahwa 52,4% dari data gangguan mental dialami oleh individu berusia 18-29 tahun. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 15 responden dengan rentang usia 18-40 tahun mengenai pencarian bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa 13 dari 15 responden pernah atau sedang mengalami masalah kesehatan psikologis yang

sangat memengaruhi kesehariannya. Selanjutnya, dua dari 15 responden mengaku bahwa permasalahan yang dialaminya belum pernah terlalu mengganggu kesehariannya.

Permasalahan psikologis harus diatasi dengan penanganan yang tepat. Jika dibiarkan berlarut tanpa penanganan yang tepat, permasalahan psikologis dapat menimbulkan dampak yang berkelanjutan (Kementerian Kesehatan, 2024). Salah satu penanganan yang tepat dilakukan ketika mengalami permasalahan psikologis adalah melakukan pencarian bantuan. Namun, Hurlock (1991) menyatakan bahwa individu dewasa cenderung berusaha menyelesaikan permasalahannya sendiri terlebih dahulu dan ragu meminta pertolongan orang lain.

Rickwood, Thomas, dan Bradford (2012), mengemukakan bahwa *help-seeking* merupakan salah satu bentuk *coping stress* atau usaha individu untuk memperoleh bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis. Selaras dengan pernyataan tersebut, Zulfa dan Salim (2021), menyebutkan bahwa *help-seeking* adalah usaha individu dalam mencari bantuan untuk permasalahan psikologis yang dapat terdiri dari sumber formal dan sumber informal.

*Formal help-seeking* adalah pencarian bantuan formal psikologis yang berasal dari pihak profesional seperti psikolog, konselor, rohaniawan, dan lain sebagainya. *Informal help-seeking* adalah pencarian bantuan formal psikologis dari individu atau pihak yang memiliki hubungan sosial seperti contohnya adalah teman dan keluarga. Selain sumber formal dan informal, bantuan tidak hanya bersumber dari pihak lainnya secara langsung. Bantuan psikologis dapat diperoleh juga dari internet (Rickwood dkk, 2005).

Rickwood dkk (2005), menyebutkan bahwa generasi muda cenderung mencari bantuan psikologis informal dari pihak keluarga dan teman dibandingkan dari pihak profesional. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Syafitri (2021), mengemukakan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mencari bantuan psikologis profesional.

Pernyataan di atas sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang telah bantuan psikologis ke pihak profesional. Responden yang belum pernah mencari bantuan psikologis ke pihak profesional disebabkan oleh responden merasa masih dapat mengatasi permasalahan psikologisnya sendiri ataupun dengan bantuan

temannya. Kurangnya informasi dan akses pencarian bantuan psikologis ke pihak profesional juga menjadi faktor. Selain itu, dua dari 13 responden yang belum pernah mencari bantuan psikologis ke pihak profesional merasa takut akan stigma yang timbul jika pergi ke pihak profesional. Responden juga cenderung akan mencari bantuan psikologis profesional jika merasa permasalahan yang dialaminya sudah tidak dapat ditangani sendiri ataupun dengan teman dan keluarganya.

Pada kenyataannya, bantuan psikologis yang bersumber dari pihak profesional dinilai dapat lebih efektif. Daulay (2019) menyebutkan bahwa pengetahuan, wawasan, keterampilan, nilai-nilai, dan teknik-teknik yang diterapkan oleh psikolog serta konselor membuat proses pemberian bantuan psikologis dapat lebih tercapai dengan efektif. Syafitri (2021) menjelaskan bahwa ketidakinginan masyarakat dalam mencari bantuan psikologis profesional menjadi salah satu permasalahan dalam mengatasi isu gangguan kesehatan psikologis.

Keinginan atau *willingness* menjadi salah satu faktor individu dapat memperoleh bantuan psikologis. Jika tidak disertai keinginan, individu tidak akan mampu untuk mencari bantuan psikologis sehingga permasalahan psikologis yang dialaminya tidak akan diatasi secara efektif. Rickwood dkk (2005) mengemukakan bahwa individu yang sedang mencari bantuan psikologis harus berkeinginan dan mampu mengutarakan kondisi psikologisnya kepada individu atau pihak yang akan membantunya. Rasa keinginan individu dalam mencari bantuan psikologis menjadi salah satu bagian dari proses terjadinya pencarian bantuan psikologis.

*Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikemukakan oleh Ajzen menggambarkan bahwa norma subjektif, kontrol dari perilaku yang dirasakan, dan sikap dapat memengaruhi intensi serta secara tidak langsung juga dapat memengaruhi perilaku individu (Yelpaze & Ceyhan, 2020). Pada hal ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku individu dalam mencari bantuan dipengaruhi oleh adanya intensi yang didasari dari norma subjektif, kontrol dari perilaku yang dirasakan, dan sikap. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penjelasan Hammer dkk (2018) bahwa sikap merupakan dasar utama dari pencarian bantuan psikologis yang melalui intensi mencari bantuan psikologis dapat memengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis.

Hammer dkk (2018) menyebutkan bahwa sikap mencari bantuan psikologis merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi proses pencarian bantuan psikologis. Sikap mencari bantuan psikologis merupakan penilaian individu terhadap tindakan pencarian bantuan psikologis, khususnya pada pencarian bantuan psikologis profesional. Sementara itu, di samping pentingnya sikap dalam proses pencarian bantuan psikologis, terdapat beberapa faktor yang mendasari adanya sikap individu. Pengakuan terhadap kebutuhan mendapatkan bantuan psikologis, toleransi terhadap stigma, keterbukaan interpersonal, dan kepercayaan diri dari pihak profesional kesehatan psikologis merupakan faktor-faktor dari sikap (Fischer & Turner, 1970). Faktor tersebutlah yang akan mendorong individu untuk memiliki sikap yang positif terhadap proses pencarian bantuan psikologis profesional.

Fischer dan Turner (1970), juga menyebutkan bahwa kepribadian, interpersonal, dan komponen sosial dapat memengaruhi penilaian individu untuk mencari bantuan psikologis profesional. Seiring berkembangnya pembahasan terkait faktor yang mendasari sikap mencari bantuan, kepribadian diyakini menjadi salah satu penentu sikap individu dalam pencarian bantuan psikologis profesional. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ajzen (2005), bahwa sikap menjadi pusat dalam menjelaskan perilaku manusia. Selain itu, Yelpeze dan Ceyhan (2020) menyatakan bahwa tipe kepribadian cenderung menjadi faktor penting penentu sikap mencari bantuan psikologis profesional.

Kepribadian merupakan karakteristik individu yang dapat menunjukkan kecenderungan ciri khas individu melalui pemikiran, perilaku, dan emosi. Ciri khas atau identitas individu terbentuk melalui perpaduan genetik dan pengaruh lingkungan. Kepribadian juga mencakup perasaan dan persepsi individu dalam melihat kehidupan. Individu akan menunjukkan kepribadiannya yang selanjutnya akan dipersepsikan oleh individu lain (Simanullang, 2021).

Kepribadian dikategorikan menjadi 5 faktor oleh Goldberg (dalam Feist & Feist 2008) yang selanjutnya disebut sebagai *big five personality*. Menurut John (dalam Cervone & Pervin 2013), kepribadian individu dapat dijelaskan melalui kategori kepribadian yang dikenal sebagai OCEAN atau *openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism*.

Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *openness* cenderung terbuka terhadap hal baru sedangkan kebalikan dari *openness* adalah bersifat konvensional. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *conscientiousness* cenderung penuh pertimbangan dalam pengambilan keputusan serta disiplin sedangkan kebalikan dari *conscientiousness* adalah kurang bertanggung jawab serta terburu-buru dalam pengambilan keputusan. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *extraversion* cenderung gemar serta nyaman melakukan banyak interaksi dengan individu lain sedangkan kebalikan dari *extraversion* adalah individu yang pemalu dan lebih suka sendiri. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *agreeableness* cenderung mendahulukan kedamaian serta kooperatif sedangkan kebalikan dari *agreeableness* adalah tidak ramah serta suka menentang. Terakhir, individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *neuroticism* cenderung mampu menahan tekanan sedangkan kebalikan dari *neuroticism* adalah mudah gugup dan tidak percaya diri (Simanullang, 2021).

Selaras dengan pernyataan di atas, Ramdhani (2012) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *openness* cenderung menunjukkan sifat keterbukaan. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *conscientiousness* cenderung menunjukkan kesungguhan. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *extraversion* cenderung menunjukkan sifat yang semangat, antusias, tegas, dan asertif. Individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *agreeableness* cenderung menunjukkan sifat kemufakatan. Ramdhani (2012) menyebutkan bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *neuroticism* cenderung menunjukkan sifat pencemas yang di mana terdapat perbedaan dari pernyataan Simanullang (2021) bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *neuroticism* cenderung mampu menahan tekanan.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti gambaran tipe kepribadian *big five* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional. Drapeau, Cerel, dan Moore (2016) melakukan penelitian terkait dampak kepribadian, *coping*, dan *perceived closeness* terhadap sikap mencari bantuan pada individu dewasa yang terdampak dengan kematian relasi melalui bunuh diri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu, terutama wanita dewasa yang memiliki skor tinggi

pada tipe kepribadian *neuroticism* cenderung paling beresiko mengalami *coping* yang tidak sehat, ketidakpedulian terhadap stigma, dan menunjukkan sikap negatif dalam mencari bantuan psikologis profesional. Sebaliknya, individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *openness* dan *agreeableness* cenderung memiliki sikap yang positif dalam mencari bantuan psikologis profesional.

Penelitian yang dilakukan Yelpeze & Ceyhan (2020) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *agreeableness* dan *conscientiousness* cenderung memiliki sikap yang positif dalam mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa tipe kepribadian OCEAN menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi sikap mencari bantuan psikologis profesional pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nwankwo dkk (2019) menunjukkan bahwa tipe kepribadian *agreeable*, *conscientiousness*, dan *openness* secara signifikan memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis profesional sedangkan tipe kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* tidak memengaruhi perilaku mencari bantuan psikologis profesional. Atik dan Yalçın (2011) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswi wanita yang memiliki pengetahuan terkait layanan psikologis di kampus serta memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, dan *openness* memiliki sikap mencari bantuan yang lebih positif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kakhnovets dkk (2011) menegaskan bahwa faktor kepribadian memiliki hubungan dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional yang dimoderatori oleh harapan individu terkait sesi konseling. Selaras dengan hasil penelitian lainnya, Banerjee (2015) menyebutkan bahwa tipe kepribadian *openness* dan *agreeableness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap niat mencari bantuan psikologis.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan terkait gambaran tipe kepribadian *big five* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional menunjukkan bahwa individu yang memiliki skor tinggi pada tipe kepribadian *agreeableness* paling memiliki sikap yang positif dalam mencari bantuan psikologis profesional. Penelitian yang ada di Indonesia belum ada yang spesifik meneliti pengaruh variabel kepribadian *big five* dengan variabel sikap mencari bantuan psikologis profesional. Padahal, sikap mencari bantuan psikologis profesional dapat

memengaruhi banyaknya permasalahan kesehatan psikologis yang terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh tipe kepribadian *big five* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, identifikasi masalah pada penelitian ini mencakup:

- a. Gambaran tipe kepribadian *openness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
- b. Gambaran tipe kepribadian *conscientiousness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
- c. Gambaran tipe kepribadian *extraversion* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
- d. Gambaran tipe kepribadian *agreeableness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
- e. Gambaran tipe kepribadian *neuroticism* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
- f. Perbedaan pengaruh antar tipe kepribadian *big five* (*extraversion*, *conscientiousness*, *agreeableness*, *openness*, dan *neuroticism*) terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditetapkan maka diperlukan pembatasan masalah untuk memfokuskan masalah yang akan dikaji. Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh tipe kepribadian *big five* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.

## 1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikaji lebih lanjut pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran pengaruh tipe kepribadian *openness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?
- b. Bagaimana gambaran pengaruh tipe kepribadian *conscientiousness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?
- c. Bagaimana gambaran pengaruh tipe kepribadian *extraversion* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?
- d. Bagaimana gambaran pengaruh tipe kepribadian *agreeableness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?
- e. Bagaimana gambaran pengaruh tipe kepribadian *neuroticism* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?
- f. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antar tipe kepribadian *big five* (*extraversion, conscientiousness, agreeableness, openness, dan neuroticism*) terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

- a. untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *extraversion* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.
- b. untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *conscientiousness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.
- c. untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *agreeableness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.
- d. untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *openness* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.
- e. untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *neuroticism* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.

- f. untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar tipe kepribadian *big five* (*extraversion, conscientiousness, agreeableness, openness, dan neuroticism*) terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada individu dewasa awal.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian pengetahuan dalam ilmu psikologi terutama mengenai pengaruh tipe kepribadian *big five* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya mengenai tipe kepribadian *big five* dan sikap mencari bantuan psikologis profesional.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Individu**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai sikap mencari bantuan psikologis profesional sehingga dapat mengambil langkah yang tepat ketika mengalami permasalahan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi evaluasi individu untuk lebih memahami karakteristik diri sendiri dan pengaruhnya terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional sesuai dengan tipe kepribadian masing-masing.

#### **b. Bagi lembaga swadaya masyarakat atau pemerintah**

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan program penyuluhan masyarakat untuk mendukung adanya kesadaran mencari bantuan psikologis profesional sesuai tipe kepribadian