



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Mei 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Perbedaan *Self Stigma* Pencarian Bantuan Bimbingan dan Konseling Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi

Differences Self-Stigma in Seeking Guidance and Counseling Services between Male and Female Eighth-Grade Students at SMP Islamiyah Ciawi

Neneng Mida Inayah¹, Agung Nugraha², Dewang Sulistiana³
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Email: nengmid21@gmail.com

Abstrak: *Self-stigma merupakan faktor internal yang dapat menghambat siswa dalam mencari bantuan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat self-stigma dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Subjek penelitian berjumlah 126 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan SSOSH yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji independent samples t-test, serta dilengkapi dengan perhitungan ukuran efek. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat self-stigma antara siswa laki-laki dan perempuan ($p < 0,05$), di mana siswa laki-laki memiliki tingkat self-stigma yang lebih tinggi. Nilai ukuran efek berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut memiliki makna praktis. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin berperan dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling, sehingga layanan di sekolah perlu dirancang secara lebih responsif terhadap karakteristik siswa.*
Kata Kunci: *self-stigma, bimbingan dan konseling, jenis kelamin.*

Abstract: *Self-stigma is an internal factor that can hinder students from seeking guidance and counseling services at school. This study aimed to examine differences in self-stigma in seeking guidance and counseling services between male and female eighth-grade students at SMP Islamiyah Ciawi. This study employed a quantitative approach with a comparative design. The participants consisted of 126 eighth-grade students selected using a total sampling technique. The research instrument was a self-stigma scale in seeking guidance and*

counseling services. Data were analyzed using descriptive statistics and an independent samples t-test, complemented by effect size analysis. The results showed a significant difference in self-stigma between male and female students ($p < 0.05$), with male students exhibiting higher levels of self-stigma. The effect size was in the moderate range, indicating that the difference was not only statistically significant but also practically meaningful. These findings suggest that gender plays a role in students' help-seeking behavior, highlighting the need for guidance and counseling services to be more responsive to students' characteristics.

Keywords: *self-stigma, guidance and counseling, gender*

PENDAHULUAN

Masa remaja awal pada jenjang sekolah menengah pertama merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada fase ini, siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang berpotensi menimbulkan permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik (Santrock, 2020). Kondisi tersebut menuntut adanya dukungan sistematis di lingkungan sekolah, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling (BK) yang bertujuan membantu siswa mencapai perkembangan optimal dan penyesuaian diri yang sehat (Gibson & Mitchell, 2019).

Meskipun layanan bimbingan dan konseling telah disediakan di sekolah, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemanfaatan layanan tersebut masih relatif rendah. Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap rendahnya pencarian bantuan adalah *self-stigma*. Corrigan dan Watson (2002) menjelaskan bahwa *self-stigma* merupakan proses internalisasi stereotip negatif yang berkembang di masyarakat, sehingga individu memandang dirinya secara negatif ketika mengalami masalah dan membutuhkan bantuan profesional. *Self-stigma* terbukti berdampak pada penurunan harga diri, efikasi diri, serta kecenderungan individu untuk menghindari pencarian bantuan (Corrigan et al., 2014). Dalam konteks pencarian bantuan bimbingan dan konseling, *self-stigma* dapat muncul dalam bentuk rasa malu, kekhawatiran akan penilaian negatif, serta ketakutan dicap sebagai individu bermasalah. Vogel et al. (2007) menyatakan bahwa *self-stigma* berperan sebagai mediator antara stigma publik dan sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional. Temuan ini menunjukkan bahwa ketersediaan layanan saja tidak cukup untuk mendorong siswa mencari bantuan apabila hambatan psikologis berupa *self-stigma* belum teratasi. Penelitian selanjutnya juga mengonfirmasi bahwa *self-stigma* merupakan prediktor signifikan terhadap rendahnya intensi pencarian bantuan psikologis (Vogel et al., 2013).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dilaporkan berpengaruh terhadap tingkat *self-stigma* dan perilaku pencarian bantuan. Sejumlah studi menemukan bahwa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat *self-stigma* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Addis & Mahalik, 2003; Seidler et al., 2016). Hal ini berkaitan dengan norma gender tradisional yang menekankan kemandirian, pengendalian emosi, serta penolakan terhadap ekspresi kerentanan psikologis. Sebaliknya, perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, sehingga memiliki sikap yang lebih positif terhadap layanan konseling (Rickwood et al., 2015). Pada jenjang sekolah menengah pertama, perbedaan *self-stigma* berdasarkan jenis kelamin penting untuk dikaji karena dapat memengaruhi efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pemahaman yang kurang terhadap perbedaan tersebut berpotensi menyebabkan layanan

BK kurang responsif terhadap kebutuhan siswa tertentu, khususnya siswa laki-laki yang memiliki kecenderungan *self-stigma* lebih tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan self-stigma dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta menjadi dasar dalam perencanaan layanan BK yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian komparatif, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat self-stigma dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan pengukuran variabel secara objektif, sistematis, dan terkontrol, serta menguji perbedaan antar kelompok berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik (Creswell & Creswell, 2018).

Desain penelitian yang digunakan adalah komparatif non-eksperimental, yaitu penelitian yang membandingkan satu variabel terikat pada dua kelompok subjek yang berbeda tanpa memberikan perlakuan tertentu. Dalam penelitian ini, tidak dilakukan manipulasi variabel, melainkan mengkaji kondisi yang telah ada secara alami pada subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, yang dikategorikan menjadi siswa laki-laki dan siswa perempuan, sedangkan variabel terikatnya adalah self-stigma dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi pada tahun ajaran berjalan. Mengingat jumlah populasi relatif terbatas dan memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat self-stigma siswa serta untuk meminimalkan kesalahan pengambilan sampel (Sugiyono, 2021). Dengan menggunakan total sampling, hasil penelitian diharapkan dapat merepresentasikan kondisi populasi secara utuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self-stigma dalam pencarian bantuan profesional, yang diadaptasi dari Self-Stigma of Seeking Help Scale (SSOSH) yang dikembangkan oleh Vogel et al. (2006). Skala Self-Stigma of Seeking Help (SSOSH) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil translasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Widyatmiko (2019) dan telah disesuaikan oleh Pakerti & Ariana (2024) untuk responden remaja. Selanjutnya, peneliti melakukan penyesuaian lanjutan dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik SMP Islamiyah Ciawi. Penyesuaian tersebut dilakukan dengan mengadaptasi butir instrumen SSOSH ke dalam bahasa yang lebih sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh siswa, tanpa mengubah makna konseptual dari konstruk yang diukur. Skala disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan menggunakan model skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat self-stigma yang lebih tinggi dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi item-total untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas $\geq 0,70$ (Azwar, 2019). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara langsung kepada siswa di dalam kelas pada waktu yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Proses

pengisian angket dilakukan dengan pendampingan peneliti dan guru BK untuk memastikan siswa memahami petunjuk pengisian dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-stigma* berdasarkan jenis kelamin, di mana siswa laki-laki cenderung memiliki *tingkat self-stigma* yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini dianalisis melalui statistik deskriptif, uji perbedaan rata-rata, serta ukuran efek untuk memastikan signifikansi dan kekuatan perbedaan yang ditemukan.

Tabel. 1 Statistik Deskriptif Self-Stigma dalam Pencarian Bantuan Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	SD
Laki-laki	69	70,36	12,87
Perempuan	57	63,91	11,95

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata skor *self-stigma* siswa laki-laki sebesar 70,36 lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan yang memiliki rata-rata sebesar 63,91. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara deskriptif siswa laki-laki memiliki kecenderungan *self-stigma* yang lebih tinggi dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling.

Untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji *independent samples t-test*. Sebelum uji perbedaan dilakukan, data diuji asumsi homogenitas varians menggunakan uji Levene. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,943 ($p > 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok homogen dan memenuhi asumsi uji t.

Tabel. 2 Hasil Uji *Independent Samples t-Test Self-Stigma* Berdasarkan Jenis Kelamin

Variable	T	Df	Sig. (2 tailed)	Mean Difference
<i>Self Stigma</i>	2,891	124	0,005	6,450

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai t sebesar 2,891 dengan derajat kebebasan 124 dan nilai signifikansi sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-stigma* dalam pencarian bantuan bimbingan dan konseling antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP Islamiyah Ciawi. Untuk mengetahui kekuatan perbedaan tersebut secara praktis, dilakukan perhitungan ukuran efek (*effect size*) menggunakan *Cohen's d*.

Hasil perhitungan ukuran efek menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar 0,52 yang termasuk dalam kategori efek sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan

tingkat self-stigma antara siswa laki-laki dan perempuan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang cukup kuat dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat *self-stigma* yang lebih tinggi dalam pencarian bantuan psikologis dibandingkan perempuan. Addis dan Mahalik (2003) menjelaskan bahwa norma maskulinitas tradisional menekankan kemandirian dan pengendalian emosi, sehingga pencarian bantuan sering dipersepsikan sebagai bentuk kelemahan. Kondisi ini dapat memperkuat *self-stigma* pada siswa laki-laki ketika menghadapi permasalahan pribadi maupun akademik.

Selain itu, Corrigan dan Watson (2002) menyatakan bahwa *self-stigma* merupakan hasil internalisasi stigma publik yang menyebabkan individu menilai dirinya secara negatif ketika membutuhkan bantuan profesional. Dalam konteks siswa laki-laki, internalisasi stigma ini berpotensi menghambat pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sebaliknya, siswa perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, sehingga memiliki tingkat self-stigma yang lebih rendah (Rickwood et al., 2007). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa jenis kelamin merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan self-stigma dan meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, di mana siswa laki-laki memiliki tingkat self-stigma yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini memperkaya kajian keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami peran jenis kelamin sebagai faktor psikologis yang memengaruhi sikap siswa terhadap pencarian bantuan. Secara keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan literatur mengenai self-stigma pada konteks pendidikan menengah pertama. Kebermanfaatan naskah ini bagi publikasi ilmiah terletak pada penyajian data yang berbasis analisis statistik dan ukuran efek, sehingga dapat menjadi rujukan bagi peneliti dan praktisi dalam mengkaji isu pencarian bantuan di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini berpotensi diterapkan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap karakteristik siswa. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan temuan ini melalui desain intervensi atau dengan menambahkan variabel lain yang relevan guna memperdalam pemahaman tentang upaya menurunkan self-stigma dalam pencarian bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Corrigan, P. W. (2024). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2022). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>

- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2024). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2019). *Introduction to counseling and guidance* (8th ed.). Pearson Education.
- Pakerti, M. I., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dan Stigma Diri Dengan Intensi Mencari Bantuan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 309-322. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.758>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2023). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 301-309. <https://doi.org/10.1037/a0031888>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2026). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2023). Perceived public stigma and willingness to seek counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2023). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85(4), 410-422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x>