



**GAMBARAN SIKAP Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada  
Mahasiswa yang Mengalami Depresi**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh:**

**SYAFA AJENG WIDYASTUTI**

**46120010103**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**



**GAMBARAN SIKAP Mencari Bantuan Layanan Psikologis Pada  
Mahasiswa yang Mengalami Depresi**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi**

**Disusun oleh:**

**U SYAFA AJENG WIDYASTUTI**

**46120010103**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Judul : “Gambaran Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis Pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi”

Nama : Syafa Ajeng Widyastuti

NIM : 46120010103

Program studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 23 Agustus 2024



Syafa Ajeng Widyastuti

## HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Syafa Ajeng Widyastuti  
NIM : 46120010103  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Gambaran Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis Pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308098204

(  )

Ketua Penguji : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 1021118602

(  )

Penguji 1 : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog  
NIDN : 0302038003

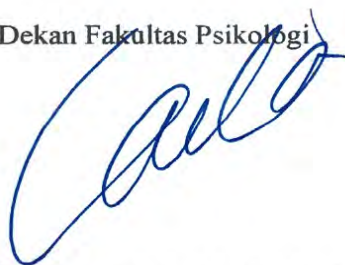
(  )

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Penulisan laporan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dan masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagu saya untuk menyelesaikan laporan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta;
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta;
3. Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta;
4. Rizki Dawanti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya selama penyusunan skripsi ini;
5. Kedua orang tua saya serta keluarga saya yang senantiasa memberikan dukungan dan harapan sehingga saya bisa berada di titik ini;
6. Kak Selfia Mega Suharti Putri, Kak Chris, dan Kak Fya selaku teman yang selalu memberikan support, penguatan serta bimbingan kepada diri saya setiap saat;
7. Rekan- rekan seperjuangan saya (Priyanka, Baby, Syakilla, dan Rosi) yang selalu bersedia untuk berjuang bersama serta saling menguatkan;
8. Pihak lainnya yang turut mendukung dan memberikan semangat namun tidak dapat saya sebutkan satu persatu;

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan untuk semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 23 Agustus 2024

Syafa Ajeng Widyastuti



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Syafa Ajeng Widyastuti

NIM : 46120010103

Program studi : Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis Pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana dengan ini menyatakan bahwa demi kepentingan ilmu pengetahuan saya memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya dengan judul tersebut di atas beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/memformat, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap tercantum nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2024



Syafa Ajeng Widyastuti

## ABSTRAK

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa penderita depresi di Indonesia diperkirakan sebanyak 6,2% dari jumlah populasi, atau sekitar 706.689 jiwa. Depresi menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang dapat menimbulkan perilaku bunuh diri, dikutip dari Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan menyatakan bahwa sekitar 55% individu yang mengalami depresi memiliki ide bunuh diri. Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mencari tahu gambaran mencari bantuan layanan psikologis pada mahasiswa yang mengalami depresi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kualitatif studi kasus dengan metode wawancara semi terstruktur secara mendalam (*in-depth*), didukung dengan data tambahan yang berasal dari catatan lapangan dan dokumentasi. Pada penelitian ini melibatkan empat subjek dengan kriteria utama yakni mahasiswa yang mengalami depresi dan telah terdiagnosa. Hasil pada penelitian ini menemukan bahwa dari keempat subjek mereka mulai berinisiatif untuk mengunjungi sumber bantuan profesional psikologis ketika subjek sudah benar-benar berada pada kondisi yang cukup serius. Pada ketiga subjek mengunjungi sumber bantuan profesional psikologis yakni untuk memberitahu mereka terkait dengan kondisi diri serta agar mereka dapat memperoleh penanganan yang tepat dari orang yang ahli dibidangnya. Ditemukan pula bahwa adanya fasilitas bantuan layanan psikologis dari kampus memudahkan subjek untuk mengunjungi sumber bantuan profesional psikologis. Dalam penelitian ini, ditemukan hambatan yang terjadi pada tiga subjek penelitian yang menyatakan bahwa mereka memiliki permasalahan secara finansial saat memperoleh bantuan profesional psikologis.

**Kata Kunci:** Bantuan Layanan Psikologis, Depresi, Mahasiswa



## **ABSTRACT**

*Based on the results of basic health research by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2019, it was estimated that people with depression in Indonesia were 6.2% of the population, or around 706,689 people. Depression is one of the mental health problems that can lead to suicidal behavior; quoted from the Ministry of Health, the Directorate General of Health Services stated that around 55% of individuals who experience depression have suicidal thoughts. The purpose of this study was to find out the picture of seeking psychological services for students who experience depression. The approach used in this study was a qualitative case study technique with a semi-structured in-depth interview method, supported by additional data from field notes and documentation. This study involved four subjects with the main criteria, namely students who experienced depression and had been diagnosed. The results of this study found that of the four subjects, they began to take the initiative to visit sources of professional psychological help when the subjects were really in a fairly serious condition. In the three subjects, visiting sources of professional psychological help was to inform them about their condition and so that they could get the right treatment from experts in their fields. It was also found that the existence of psychological service assistance facilities from the campus made it easier for subjects to visit sources of professional psychological assistance. In this study, obstacles were found in three research subjects who stated that they had financial problems when obtaining professional psychological assistance.*

**Keywords:** *Psychological Service Assistance, Depression, Students*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Tujuan Penelitian .....	11
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Manfaat .....	11
1.3.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.3.2 Manfaat Praktis .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis .....	12
2.1.1 Definisi Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis.....	12
2.1.2 Aspek Sikap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis .....	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Sikap Mencari Bantuan .....	15
2.1.4 Faktor Penghambat Dalam Pencarian Bantuan Profesional Psikologis .....	16
2.2 Gangguan Depresi.....	17
2.2.1 Definisi Depresi .....	17
2.2.2 Gejala-gejala Depresi .....	18
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi depresi .....	19

2.2.4	Risiko yang timbul akibat depresi.....	19
2.3	Penelitian Terhadulu .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>
3.1	Metode Penelitian .....	32
3.2	Subjek Penelitian .....	32
3.3	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.4	Catatan Lapangan.....	35
3.5	Dokumentasi .....	35
3.6	Triangulasi .....	35
3.7	Prosedur Penelitian .....	35
3.7.1	Tahap Persiapan .....	35
3.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	35
3.8	Tahap Analisis Data .....	36
3.8.1	Pengumpulan Data .....	36
3.8.2	Reduksi Data .....	36
3.8.3	Penyajian Data .....	37
3.8.4	Penarikan Kesimpulan .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>38</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.2	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	39
4.3	Analisis Intra Subjek.....	40
4.3.1	Gambaran dan Analisis Subjek SA .....	40
4.3.2	Gambaran dan Analisis Subjek KO .....	64
4.3.3	Gambaran dan Analisis Subjek RP .....	95
4.3.4	Gambaran dan Analisis Subjek EA.....	121
4.4	Analisis Inter Subjek.....	142
4.5	Catatan Lapangan.....	154
4.6	Pembahasan.....	158
4.6.1	Gejala Depresi Subjek.....	158
4.7	Temuan Penelitian.....	166

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	168
5.1 Kesimpulan .....	168
5.2 Keterbatasan penelitian.....	169
5.3 Saran .....	169
5.3.1 Saran Teoritis.....	169
5.3.2 Saran Praktis .....	169
DAFTAR PUSTAKA .....	170
LAMPIRAN.....	177



## DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Terdahulu.....	24
4.1 Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek .....	38
4.2 Jadwal Pelaksanaan Wawancara Significant Others (SO) .....	39
4.3 Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	39
4.4 Analisis Inter Subjek .....	142
4.5 Catatan Lapangan.....	154



## DAFTAR LAMPIRAN

Informed Consent Subjek.....	178
Pertanyaan Wawancara .....	182
Verbatim Wawancara Subjek .....	185
Wawancara 1 (Sa/210324) .....	185
Wawancara 1 (Ko/220324).....	279
Wawancara 1 (Rp/220324).....	437
Wawancara 1 (Ea/010524) .....	651
Verbatim Wawancara So (Ko).....	783
Verbatim Wawancara So (Ea) .....	825
Bukti Surat Diagnosa Psikolog/Psikiater Subjek .....	849

