

# Adaptasi Skala Sikap Mencari Bantuan Kesehatan Mental Ke Bahasa Indonesia

Rahayu Mustika Saputri<sup>1</sup>, Aprezo Pardodi Maba<sup>1\*</sup>, & Hernisawati Hernisawati<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

 [aprezopm@gmail.com](mailto:aprezopm@gmail.com)\*

**Submitted:**  
2021-09-16

**Revised:**  
2021-10-17

**Accepted:**  
2021-10-20

**Copyright holder:**  
© Saputri, R. M., Maba, A. P., & Hernisawati, H. (2021)

This article is under:



**How to cite:**  
Saputri, R. M., Maba, A. P., & Hernisawati, H. (2021). Adaptasi Skala Sikap Mencari Bantuan Kesehatan Mental Ke Bahasa Indonesia. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).

**Published by:**  
Kuras Institute

**Journal website:**  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

**E-ISSN:**  
2656-1050

**ABSTRAK:** Di Indonesia, alat ukur untuk melihat sikap mencari bantuan kesehatan mental masih terbatas selain itu kesadaran para remaja dalam menyikapi mencari bantuan kesehatan mental masih rendah. Hal ini juga di dasari oleh ketidaktahuan para remaja tentang layanan kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Meskipun sudah ada beberapa penelitian tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, akan tetapi penelitian tersebut tidak menyertakan alat ukur yang terstandarisasi untuk mendiagnosa sikap mencari bantuan kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang dan tujuan yang disebut sebelumnya, dalam artikel ini penulis menyertakan skala yang dapat digunakan untuk menjadi alat ukur sikap remaja dalam mencari bantuan kesehatan mental. Dalam artikel ini penulis mengadaptasi skala mencari bantuan kesehatan mental menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental kedalam bahasa Indonesia, menurut penilaian ahli Bahasa dan pengguna, dapat dikatakan valid secara kebahasaan dan dapat dilanjutkan untuk pengujian lebih lanjut mengenai validitas internal dan reliabilitasnya sebelum digunakan secara luas.

**KATA KUNCI:** adaptasi skala, kesehatan mental, skala sikap

## PENDAHULUAN

Di Indonesia kesadaran para remaja dalam menyikapi mencari bantuan kesehatan mental masih masuk dalam kategori rendah. Hal ini juga di dasari oleh ketidaktahuan para remaja tentang layanan kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Ada beberapa sebab yang menjadi hambatan atau penghalang remaja untuk mencari bantuan pada ahli kesehatan mental di antaranya yaitu 1) remaja belum mengerti atau tidak tahu mana layanan konseling yang baik dan efektif. 2) mereka memiliki teman atau keluarga yang dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental. 3) remaja menganggap bahwa masalah gangguan mental tidaklah serius (Nurfadilah et al., 2021). Sangat penting bagi remaja untuk menjaga kesehatan mental, karena mental yang sehat menentukan kualitas hidup seseorang (Hamidah & Rosidah, 2021). Oleh karena itu peran orang tua dan guru sangat penting dalam mendorong kesadaran para remaja dalam sikap mencari bantuan kesehatan mental (Lubis et al., 2019). Selain itu, lingkungan yang baik dan kondusif juga penting dalam membentuk kesadaran dan karakter remaja (Hamidah & Rosidah, 2021).

Ada beberapa penelitian tentang sikap mencari bantuan kesehatan mental maupun niat mencari konseling, namun beberapa penelitian tersebut tidak secara khusus mengangkat topik mengenai instrumennya. Salah satu penelitian terdahulu penelitian yang dilakukan oleh Maba &

Saputra (2019) yang berjudul "Intention to Seek Counseling Among Indonesian Students, Examining the Impact of Social Anxiety and Loneliness" penelitian tersebut berfokus pada kecemasan sosial dan kesepian para remaja terhadap niat untuk mencari konseling. Meskipun penelitian tersebut telah mengangkat topik help-seeking akan tetapi tidak secara khusus membahas instrument yang digunakan.

Oleh sebab itu, penulis ingin mengadaptasi skala yang disusun oleh Dr. Joseph Hammer seorang peneliti dari Amerika. Temuan beliau yaitu alat ukur (instrumen) sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental yang di rancang untuk mengukur respon partisipan dalam sikap mencari bantuan kesehatan mental kepada profesional kesehatan mental (Hammer et al., 2018). Instrumen tersebut kemudian di terjemahkan dan di validasi oleh beberapa ahli bahasa agar semakin mudah di mengerti dan di fahami oleh remaja yang ada di Indonesia. Instrumen skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental terdapat 9 item yang berisikan pendapat partisipan tentang mencari bantuan kesehatan mental kepada para ahli dalam bidangnya. Dalam satu item terdapat 5 skala mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) atau sangat bermanfaat bagi partisipan (Hammer et al., 2018).

## METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana pengumpulann data dilakukan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang menggunakan statistik untuk menguji kesesuaian adaptasi Bahasa instrumen. Desain penelitian ini menggunakan desain adaptasi instrumen yang mana penulis mengadaptasi skala yang sikap mencari bantuan Kesehatan mental (Hammer et al., 2018). Instrumen skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental terdapat 9 item yang berisikan pendapat partisipan tentang mencari bantuan kesehatan mental kepada para ahli dalam bidangnya. Dalam satu item terdapat 5 skala mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) atau sangat bermanfaat bagi partisipan (Hammer et al., 2018).

Sebelum penulis benar-benar melakukan adaptasi skala sikap mencari bantuan kesehatan mental di lapangan, pertama-tama penulis membuat grup diskusi via sosial media bersama beberapa orang yang sedang melakukan penelitian tentang pentingnya mencari bantuan kesehatan mental. Grup tersebut dibuat dengan tujuan saling bertukar pikiran atau pendapat dan membangun kerja sama. Setelah relasi dan kerja sama terbentuk, selanjutnya penulis memahami instrumen yang akan di adaptasi. Sebelum itu tak lupa penulis meminta izin adaptasi instrumen kepada Dr. Joseph Hammer yang telah mengembangkan skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental. Proses izin adaptasi dilakukan secara online dengan mengisi kusioner perizinan.

Setelah mendapatkan izin dari Hammer dkk. (2018), berikut ini adalah tahapan yang dilakukan oleh penulis dalam menterjemahkan instrumen ke dalam bahasa Indonesia yang sudah mengikuti pedoman adaptasi dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) penulis menerjemahkan instrumen sendiri, 2) penulis mengundang penerjemah yang memiliki latar belakang pendidikan Bahasa Inggris, 3) semua penulis melakukan kompromi penerjemahan yang telah dilakukan oleh penulis dan penerjemah yang memiliki latar belakang Bahasa Inggris, 4) penulis melakukan ekuivalensi penerjemahan agar lebih sesuai dengan cara penggunaan bahasa yang lazim di Indonesia, 5) penulis melakukan validasi penerjemahan dengan mengundang 15 orang yang memiliki kompetensi dengan latar belakang pendidikan sarjana dan magister dalam Pendidikan Bahasa Inggris, 6) penulis melakukan analisis hasil validasi dengan menggunakan V-Aiken, dan 7) Menyusun instrumen yang sudah dinyatakan valid setelah dianalisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 penulis menampilkan hasil validasi yang dilakukan oleh 15 orang validator.

Tabel 1. Hasil Validasi

No	Pernyataan	Jawaban Validasi Ahli Bahasa														
		DS	DI	DR	DU	DK	MA	MR	MF	MD	MY	SE	Sk	SS	SH	SO
1.	Terjemahan Bahasa Indonesia dilakukan secara akurat/tidak menambah makna	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
2.	Bahasa yang digunakan bisa mudah dipahami (tidak menimbulkan kebingungan/ambigu)	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
3.	Penyusunan kalimat sesuai dengan tata Bahasa Indonesia yang baik dan benar	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4
4.	Terjemahan Bahasa Indonesia lazim/tidak kaku	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
5.	Bahasa yang digunakan dalam skala sesuai dengan tingkat elektual remaja	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4

Table 1 merupakan hasil validasi yang telah di dapat dari 15 validator. Setelah di dapat hasil tabulasi seperti tabel di atas, langkah selanjutnya yakni penulis melakukan uji validitas isi menggunakan rumus V-aiken sebagai berikut:

$$V = (\sum s) / (n(-1))$$

V = indeks kesepakatan rater

s = skor yang ditetapkan setiap rater dikurangi skor terendah dalam kategori

n = banyaknya rater

c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

Penulis mengambil keputusan berdasarkan panduan berikut ini. Apabila nilai V kurang dari 0,4 maka validitasnya rendah, jika nilai V ini terletak 0,4 sampai 0,8 maka validitasnya sedang, dan jika nilai V di atas nilai 0,8 maka validitasnya tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengadaptasi instrumen sikap mencari bantuan yang dikembangkan oleh Hammer dkk. (2018) ke dalam Bahasa Indonesia. Meskipun sudah ada penelitian yang membahas tentang mencari bantuan kesehatan mental (mental help seeking) akan tetapi topik yang membahas secara khusus mengenai instrumennya masih sedikit (Kartikasari & Ariana, 2019; Maba & Saputra, 2019; Nurhayati, 2013). Di Indonesia sendiri, sudah ada beberapa penelitian yang membahas tentang hal tersebut (Kartikasari & Ariana, 2019; Maba & Saputra, 2019; Nurhayati, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental kedalam bahasa Indonesia dapat dikatakan valid karena sudah melalui beberapa tahap

adaptasi dan uji validitas. Validitas ini sangat penting karena menentukan kesesuaian dengan apa yang akan diukur (Wahyuni & Kurniawan, 2022). Skala ini dapat membantu mengukur sikap para remaja terhadap pencarian bantuan kesehatan mental dengan harapan para remaja dapat mengatasi masalah gangguan mental yang rentan dihadapi pada usia transisi menuju dewasa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang adaptasi strategi sibling conflict (Wulandari et al., 2019) yang melakukan adaptasi skala yang bertujuan untuk membantu orang tua dalam mengidentifikasi permasalahan anak-anaknya antar sesama saudara. Penelitian tersebut dapat dikatakan valid dan reliable karena telah mengikuti pedoman adaptasi dan telah di uji coba kepada 206 orang tua yang memiliki anak di Surabaya.

Skala sikap mencari bantuan kesehatan mental merupakan aspek penting untuk menangani kasus gangguan kesehatan mental. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu dengan menggunakan alat ukur, guna mengidentifikasi apakah seseorang tersebut mengalami gangguan kesehatan mental atau tidak. Namun, skala sikap mencari bantuan kesehatan mental yang ada di Indonesia belum sesuai dengan budaya dan bahasa Indonesia. Oleh karena itu penulis akan menggunakan Theory of planned behavior yang di kembangkan oleh Ajzen & Driver (1992) dan teori tersebut erat kaitannya dengan sikap mencari bantuan kesehatan mental.

Selain mengadaptasi skala ke dalam bahasa Indonesia, penulis juga menyesuaikan alat ukur yang di kembangkan oleh negara lain dengan kultur budaya yang ada di Indonesia. Sebab tidak hanya bahasa yang berbeda antara Indonesia dengan negara lain. Namun, kultur budaya dan adat istiadat juga menjadi perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu penulis mencoba mengadaptasi instrumen tersebut dalam bahasa yang sesederhana mungkin agar dapat dipahami masyarakat Indonesia pada umumnya. Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya, Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori Big Five (Ramdhani, 2012). Alat ukur yang di adaptasi dari negara lain tidak hanya di terjemahkan bahasanya, namun harus di sesuaikan dengan kultur bangsa yang akan menggunakannya. Setelah penulis melakukan adaptasi instrumen dalam Bahasa Indonesia, selanjutnya penulis melakukan uji validitas isi menggunakan V-aiken dengan bantuan Microsoft Excel. Uji validitas ini dilakukan dengan tujuan agar bahasa yang terdapat dalam skala penelitian dapat dikatakan valid dan dapat dipahami oleh masyarakat luas.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi bahasa dan budaya sikap mencari bantuan kesehatan mental dapat disimpulkan berada dalam validitas yang tinggi. Maka dari itu, skala ini dapat dilakukan pengujian lebih lanjut untuk mengukur validitas internal dan reliabilitasnya. Penulis berharap skala ini dapat bermanfaat dan lebih berkembang pada penelitian selanjutnya. Untuk para peneliti selanjutnya yang menggunakan skala sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini lebih luas lagi serta mencari sumber-sumber yang relevan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini dan ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Tanpa bantuan-bantuan yang diberikan

kepada kami, kami tidak akan dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan artikel ini sebagai mana mestinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207–224. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969889>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33. <http://dx.doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hammer, J. H., Parent, M. C., & Spiker, D. A. (2018). Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS): Development, reliability, validity, and comparison with the ATSPPH-SF and IASMHS-PO. *Journal of Counseling Psychology*, 65(1), 74–85. <https://doi.org/10.1037/cou0000248>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Maba, A. P., & Saputra, A. A. (2019). Intention to Seek Counseling Among Indonesian Students: Examining the Impact of Social Anxiety and Loneliness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 40–48. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.434>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 12(1), hlm. 1. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>
- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap dan intensi mencari bantuan dalam menghadapi masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v18i1.3273>
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi Bahasa dan budaya dari skala kepribadian big five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189–205. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6986>
- Wahyuni, F., & Kurniawan, C. (2022). Asesmen Self-Efficacy Konselor dalam Konseling : Pengembangan dan Validasi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 235-241. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.196>
- Wahyuningsih, H. (2015). Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *Jurnal Psikologi*, 14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7890>
- Wulandari, P. Y., Suminar, D. R., & Hendriani, W. (2019). Adaptasi Dan Validasi Skala Strategi Sibling Conflict. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 151. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.151-162>