

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis pengaruh konflik gender terhadap *Help Seeking Behaviour* di Indonesia, dengan stigma diri sebagai variabel mediasi. Berdasarkan teori Konflik Peran Gender oleh O'Neil (1981), teori stigma diri oleh Corrigan dan Watson (2002), serta teori perilaku mencari bantuan oleh Barker (2007), penelitian ini mengeksplorasi dampak norma maskulinitas tradisional terhadap kecenderungan pria mencari bantuan psikologis. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melalui kuesioner pada 145 pria dewasa anggota R Fitness & Gym di Surakarta. Analisis data dilakukan menggunakan uji t, uji F, dan uji Sobel untuk menguji hubungan antara konflik gender, stigma diri, dan perilaku mencari bantuan. Hasil menunjukkan bahwa konflik gender berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan ($t = -10.240, p < 0.05$) dan positif signifikan terhadap stigma diri ($t = 10.636, p < 0.05$). Stigma diri juga berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku mencari bantuan ($t = -9.837, p < 0.05$). Uji Sobel mengonfirmasi bahwa stigma diri memediasi pengaruh konflik gender terhadap perilaku mencari bantuan ($p = 0.00002714$). Temuan ini mengungkap bahwa norma maskulinitas tradisional yang menekankan ketangguhan dan kemandirian meningkatkan stigma diri pada pria, yang kemudian menghalangi mereka mencari bantuan psikologis. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang dinamika gender dan kesehatan mental di Indonesia dengan menggabungkan konflik gender, stigma diri, dan perilaku mencari bantuan dalam satu model mediasi.

Kata Kunci : Konflik Gender; Kesehatan Mental; Perilaku Mencari Bantuan; Pria Dewasa; Stigma Diri