

Urgensi Psychological Help Seeking di Era VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity)

Farah Aida Fitrotur Rahmah¹, Hanifah Nur Kamila², Nilna Aula Niswah³

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, fitroturfarah@students.unnes.ac.id

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, hanifahkamila27@students.unnes.ac.id

³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, nilnaulaniswah@students.unnes.ac.id

Email Korespondensi: fitroturfarah@student.unnes.ac.id

ABSTRAK

Di era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) teknologi berkembang begitu pesat. Munculnya *Artificial Intelligence* (AI) menjadi salah satu wujud konkrit di era ini. Hal tersebut menjadikan manusia mengalami berbagai tantangan yang tidak pasti, kompleks, dan tidak terduga. Tuntutan tersebut akan berdampak pada kondisi psikologis manusia. Banyak diantaranya yang tidak dapat membangun ketahanan mental (kondisi psikologisnya) secara mandiri, sehingga membutuhkan bantuan *professional helper*, seperti konselor, psikolog ataupun psikiater. Adanya *professional helper* tidak akan berpengaruh secara signifikan jika tidak terdapat motivasi intrinsik dari dalam diri manusia. Dalam hal ini, manusia perlu memiliki kemampuan pencarian bantuan psikologis (*psychological help seeking*). Tujuan dari penulisan artikel ini adalah membahas urgensi *psychological help seeking* di Era VUCA. Data primer artikel ini bersumber dari hasil penelitian terdahulu. Sedangkan data sekunder bersumber dari *website*, dokumen, buku, dan lainnya. Penelitian ini menggunakan studi pustaka sebagai metode penyusunannya. Kemampuan *psychological help seeking* akan membantu individu dalam memahami kondisi pribadi, mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental atau gangguan psikologis, membantu individu melewati tantangan di Era VUCA.

Kata kunci: Kesehatan Mental; *Psychological Help Seeking*; VUCA.

ABSTRACT

In the era of VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity) technology is developing so rapidly. The emergence of Artificial Intelligence (AI) is one of the concrete manifestations in this era. This makes humans experience various challenges that are uncertain, complex, and unpredictable. These demands will have an impact on human psychological conditions. Many of them cannot build mental resilience (psychological condition) independently, so they need the help of professional helpers, such as counselors, psychologists or psychiatrists. The existence of professional helpers will not have a significant effect if there is no intrinsic motivation from within humans. In this case, humans need to have the ability to seek psychological help (psychological help seeking). The purpose of writing

this article is to discuss the urgency of psychological help seeking in the VUCA Era. Primary data for this article comes from previous research. While secondary data comes from websites, documents, books, and others. This research uses literature study as a method of preparation. The ability of psychological help seeking will help individuals understand personal conditions, prevent and overcome mental health problems or psychological disorders, and help individuals overcome challenges in the VUCA Era.

Keywords: *Mental Health; Psychological Help Seeking; VUCA*

PENDAHULUAN

Pada era yang serba cepat dan tidak terduga, membawa pengaruh pada berbagai kehidupan, terutama pada manusia atau subjek itu sendiri. Era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) menurut Putro dkk. (2022) dipahami sebagai suatu kondisi yang menjurus pada ketidakpastian dan fluktuatif, akibatnya timbul kecemasan pada diri masyarakat. Menurut Pertiwi dkk. (2023) *Volatility* yakni perubahan yang berlangsung secara cepat seiring dengan berkembangnya kemajuan teknologi, *Uncertainty* yakni ketidakpastian atau tidak dapat terprediksinya sebuah isu dan peristiwa yang terjadi, *Complexity* yakni gabungan antara isu dengan kekacauan yang terjadi pada organisasi yang semakin beragam sehingga memperburuk tantangan karena adanya faktor terkait dan *Ambiguity* yakni keadaan mengambang yang membuat kebingungan dalam membaca arah. Salah satu wujud konkrit di era VUCA yaitu munculnya *Artificial Intelligence* (AI). *Artificial Intelligence* (AI) atau yang biasa disebut dengan kecerdasan buatan ini merupakan simulasi dari kecerdasan alami dalam mesin yang dirancang untuk belajar dan meniru tindakan manusia (Muji, 2023). Dengan berkembangnya *Artificial Intelligence* (AI), maka kualitas hidup manusia menjadi terdampak.

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak diperbincangkan di berbagai kalangan masyarakat. Perubahan pada tatanan kehidupan di era VUCA mampu memberikan dampak negatif pada kesehatan mental individu. Tuntutan yang semakin besar di era VUCA akan memberikan dampak pada kondisi psikologis. Setiap individu penting untuk mempunyai kondisi mental yang sehat, di samping mempunyai kondisi fisik yang sehat. Menurut Iskandar dkk. (2023) di era VUCA kesehatan mental berperan sebagai komponen esensial yang harus dimiliki oleh masyarakat, hal ini terjadi karena seluruh persoalan kini beralih menjadi serba cepat dan tiba-tiba, kompleks, serta ambigu.

Perlunya perhatian khusus terhadap fenomena gangguan kesehatan mental yang banyak terjadi di masyarakat. *Psychological help seeking* atau pencarian bantuan psikologis dimaknai

sebagai cara yang dilakukan untuk mencari bantuan supaya dapat mengatasi masalah kesehatan mental, baik berupa bantuan formal oleh konselor atau psikolog, maupun bantuan informal oleh teman atau keluarga (Chandrasekara, 2016). Di era VUCA, *psychological help seeking* diperlukan dalam masalah kesehatan mental. Apabila *psychological help seeking* ini diabaikan, akibatnya permasalahan yang dihadapi individu akan semakin menumpuk dan tingkat kesadaran akan pentingnya mencari bantuan menjadi rendah.

Riset dan penelitian terkait VUCA dan kesehatan mental telah dilakukan beberapa kali oleh berbagai peneliti. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Iskandar dkk. (2023) berjudul Pengaruh Kesehatan Mental pada Perilaku Remaja di Era VUCA. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini melibatkan guru di SMA Sriwijaya Negara sebagai responden wawancara. Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa jika kesehatan mental diabaikan, akibatnya akan berdampak buruk pada diri remaja. Misalnya permasalahan dalam belajar, perkembangan, kepribadian, hingga masalah kesehatan fisik remaja. Era VUCA sangat mempengaruhi kesehatan mental remaja, karena di era ini perubahan berjalan begitu cepat dan penuh ketidakpastian. Hal tersebut didukung oleh pengaruh berkembang pesatnya teknologi dan informasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratama dkk. (2023) berjudul *Cyber Counseling* Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era VUCA. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa layanan *cyber counseling online* berbasis nilai agama efektif dalam membantu mengembangkan kesehatan mental mahasiswa utamanya di era VUCA.

Berdasarkan 2 hasil penelitian tersebut, VUCA dan kondisi kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis sangat berkaitan erat. Peran *professional helper*, seperti konselor, psikolog, dan/atau psikiater tidak akan optimal tanpa adanya dorongan intrinsik dari individu untuk meminta bantuan kepada mereka. Maka dari itu, *psychological help seeking* atau dorongan untuk meminta bantuan psikologis sangat penting di era VUCA ini. Artikel ini akan membahas urgensi atau pentingnya *psychological help seeking* bagi individu di era VUCA.

METODE PENELITIAN

Penyusunan artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan. Metode tersebut merupakan proses penulisan artikel yang melibatkan pengumpulan, pembacaan, dan analisis literatur yang relevan dengan topik yang dibahas. Artikel ini memanfaatkan data primer dari

penelitian sebelumnya serta data sekunder dari berbagai sumber seperti buku, informasi dari website, dan dokumen. Proses penyusunan artikel ini mengikuti tahapan yang telah dikembangkan oleh Mirzaqon dan Purwoko (2018), meliputi pemilihan topik, pencarian informasi, penentuan fokus kajian, pengumpulan sumber data, persiapan penyajian data, dan penyusunan laporan dalam bentuk artikel kajian konseptual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psychological help seeking

Psychological help seeking atau pencarian bantuan psikologis merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mencari bantuan dalam mengatasi kondisi kesehatan mental yang dialami individu. Menurut Syafitri (2021) perilaku pencarian bantuan psikologis (*Psychological help seeking*) adalah pandangan adanya pengakuan kebutuhan bantuan psikologis profesional, keterbukaan individu terkait permasalahannya, dan kepercayaan terhadap layanan psikologi profesional. Sedangkan menurut Indriyawati, Alfianto, dan Sediawan (2022), perilaku mencari bantuan (*psychological help seeking*) merupakan bentuk strategi koping yang dilakukan seseorang atas masalah yang dihadapi dan menjadi penting dilakukan saat individu tidak mampu mengatasidiri masalah yang dihadapi.

Menurut Parti (2018), *psychological help seeking* memiliki beberapa hambatan yaitu ketakutan akan stigmatisasi, ketakutan terhadap pengobatan, dan adanya masalah keterbukaan diri,serta hambatan paling signifikan yaitu ketakutan akan dinilai negatif oleh orang lain. Hal ini didukung oleh Cadaret & Speight (2018) yang mengungkapkan bahwa, hal yang paling banyak dirasakan terkait hambatan ini adalah stigma di tingkat individu yang meliputi stigma sosial dan stigma diri sendiri. Stigma sosial yang muncul dari masyarakat misalnya orangnya yang datang ke psikolog dianggap gila dan tidak sehat serta akan dijauhi masyarakat, serta adanya stigma individu yang menganggap bahwa dirinya bisa mengatasi kondisinya sendiri.

Perilaku mencari bantuan (*psychological help seeking*) sering kali hanya dilakukan ketika semua pilihan lain telah habis atau ketika kebutuhan sudah mendesak (Cadaret & Speight; 2018). Lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, Rifani, dan Anggraini (2022) mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam mencari bantuan psikologis (*psychological help seeking*) yaitu keterbatasan informasi dalam mencari bantuan psikologis, kurangnya

kepercayaan terhadap tenaga profesional, dan adanya kerabat yang dapat membantu permasalahan.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological help seeking* merupakan upaya individu untuk mengatasi stres ataupun masalah kesehatan mental yang dihadapi dengan mencari bantuan psikologis profesional. Masih banyak hambatan yang terjadi dalam *psychological help seeking* seperti adanya stigmasi sosial dan stigma individu. Individu kurang memiliki informasi dan tak jarang mengalami kekhawatiran untuk mencari bantuan psikologis.

Era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity*)

VUCA merupakan akronim dari *volatility* (bergejolak), *uncertainty* (ketidakpastian), *complexity* (kompleks) dan *ambiguity* (ambiguitas), yaitu kondisi yang menggambarkan kehidupan dunia yang mengalami perubahan yang cepat. Volatilitas dapat digambarkan dunia yang berubah cepat, bergejolak, tidak stabil, dan tidak terduga. Volatilitas ditandai munculnya tantangan baru yang disebabkan sesuatu yang sulit ditentukan dan tidak adanya pola yang konsisten untuk tantangan baru ini (Fauziyah, 2022).

Uncertainty (ketidakpastian) merupakan masa depan yang penuh ketidakpastian dan tidak bisa diprediksi. *Complexity* (kompleks) merupakan kondisi dunia modern yang lebih kompleks dari sebelumnya disertai masalah yang berlapis, saling terkait, dan mempengaruhi satu sama lain (Dwinda, 2021). *Ambiguity* (ambiguitas) merupakan kondisi membingungkan atau menyesatkan dan dicirikan sulitnya mengonseptualisasikan tantangan yang ada dan mengembangkan model solusi (Fauziyah, 2022).

Hal ini didukung oleh Canzittu (2022), yang mendefinisikan konsep dunia VUCA yaitu masyarakat yang memiliki tingkat volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambiguitas yang tinggi. Hal ini memungkinkan terdapat empat jenis respons yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mengurangi VUCA yaitu pengembangan kelincahan, akses informasi, kemampuan restrukturisasi, dan kemungkinan untuk bereksperimen. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa era VUCA merupakan kondisi yang menggambarkan dunia yang mengalami perubahan secara bergejolak, cepat, tidak terduga, dan kompleks serta dalam menghadapinya diperlukan kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat atas perubahan yang ada.

Urgensi *Psychological help seeking* di Era Vuca

Seiring perubahan dan perkembangan dunia yang sangat kompleks manusia mengalami berbagai tantangan. Khususnya di era VUCA individu dihadapkan pada tantangan untuk dapat beradaptasi dan berinovasi secara cepat serta diperlukan kemampuan berpikir dan bertindak fleksibel dan responsif atas perubahan yang kompleks dan tidak terduga. Individu yang tidak memiliki kemampuan adaptasi yang cepat akan tertinggal dan merasakan *culture shock* dengan perubahan yang ada. Setiap manusia harus menerima tuntutan perubahan yang ada, yang tidak jarang akan berdampak pada kondisi psikologis manusia jika sulit beradaptasi. Manusia harus membangun kembali kekuatan psikologisnya agar bisa bertahan di Era ini (Mardhiyah, 2022). Banyak diantaranya yang tidak dapat membangun ketahanan mental (kondisi psikologisnya) secara mandiri, sehingga membutuhkan bantuan profesional. Dalam hal ini, orang-orang tersebut perlu memiliki kemampuan pencarian bantuan psikologis (*psychological help seeking*).

Kemampuan *psychological help seeking* penting dimiliki oleh individu di era VUCA karena beberapa hal berikut:

1) Membantu individu memahami kondisi pribadi

Individu yang memiliki kemampuan *psychological help seeking* akan lebih dapat melakukan refleksi diri dengan lebih mendalam yaitu kapan dia butuh bantuan profesional untuk mengatasi kondisi atau masalah kesehatan mental yang dialami. Dalam era VUCA yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian, kemampuan untuk memahami dan mengenali perasaan, pikiran, dan respons emosional mereka sendiri menjadi kunci untuk mengelola diri dengan lebih efektif.

2) Membantu mengatasi masalah kesehatan mental pada individu

Era VUCA seringkali memunculkan tekanan dan stres yang tinggi, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. *Psychological help seeking* akan mempertemukan individu dengan konselor atau psikolog sebagai *professional helper* yang akan membantu individu untuk menangani masalah kesehatanmentalnya. Dengan mencari bantuan psikologis (*psychological help seeking*), individu dapat belajar strategi coping yang sehat dan efektif untuk mengatasi masalah ini, serta menerimadukungan yang mereka butuhkan.

3) Membantu individu melewati tantangan di Era VUCA

Bantuan psikologis akan membantu individu dapat menjadi lebih mandiri dan mampu melewati tantangan di era VUCA. *Psychological help seeking* membantu

individu untuk mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam lingkungan VUCA. Ini termasuk mengembangkan keterampilan seperti fleksibilitas, adaptabilitas, dan ketangguhan yang diperlukan untuk berhasil bertahan dan berkembang di tengah ketidakpastian.

4) Upaya pencegahan timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih kompleks

Dengan mengakses bantuan psikologis secara proaktif, individu dapat mencegah timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih serius atau kompleks di masa depan seiring perubahan yang kompleks di era VUCA. Ini melibatkan identifikasi dan penanganan masalah psikologis secara dini, sebelum mereka berkembang menjadi masalah yang lebih rumit dan sulit diatasi.

Oleh sebab itu, pengembangan kemampuan *psychological help seeking* menjadi kunci dalam membangun ketahanan mental dan keberhasilan pribadi dalam menghadapi dinamika era VUCA. Dalam lingkungan yang ditandai oleh volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambiguitas, kemampuan untuk mencari dan menerima bantuan psikologis menjadi sangat penting. Ini tidak hanya membantu individu dalam memahami dan mengatasi kondisi pribadi mereka, tetapi juga membantu mereka melewati tantangan yang dihadapi dalam era yang penuh dengan perubahan cepat dan tidak pasti.

KESIMPULAN

Era VUCA ditandai oleh volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambiguitas. Di eraini kemampuan *psychological help seeking* menjadi sangat penting bagi individu. Hal ini dikarenakan era VUCA membawa berbagai tantangan yang kompleks dan tidak terduga yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Kemampuan *psychological help seeking* mampu menjadikan individu dapat lebih memahami kondisi pribadinya dengan lebih baik, mengatasi masalah kesehatan mental yang muncul, melewati tantangan di era VUCA, serta mencegah timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih kompleks di masa depan. Dengan demikian, pengembangan kemampuan *psychological help seeking* menjadi kunci dalam membangun ketahanan mental dan keberhasilan pribadi dalam menghadapi dinamika sosial di era VUCA.

DAFTAR PUSTAKA

- Cadaret, M. C., & Speight, S. L. (2018). An Exploratory Study of Attitudes Toward Psychological Help Seeking Among African American Men. *Journal of Black Psychology*, 44(4), 347- 370. <https://doi.org/10.1177/0095798418774655>
- Canzittu, D. (2022). A Framework to Think of School and Career Guidance in a VUCA World. *British Journal of Guidance and Counselling*, 50(2), 248-259.
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior. *International Journal of Management, Accounting & Economics*, 3(4).
- Dwinda, A. (2021). Mengenal VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity. Retrieved from Glints for Employers: <https://employers.glints.com/id-id/blog/mengenal-vuca-volatility-uncertainty-complexity-ambiguity/>.
- Fauziyah, R. N. (2022). VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity Dalam Dunia Bisnis. Diambil dari Gramedia Blog: <https://www.gramedia.com/best-seller/vuca/>.
- Indriyawati, I., Alfianto, A. G., & Sediawan, M. L. (2022). Pengembangan Instrumen Perilaku Mencari Bantuan pada Generasi Z di Suku Madura. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 82-88.
- Iskandar, M., Rahayu, I., Diyana, N., Jannah, F. I., Asih, W. D. M., Saputra, D. B., Nopriani, P. R., Abyurisa, A. R., Utami, D. N., & Andini, S. (2023). *Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA*. 2(1), 32–37.
- Mardhiyah, S. (2022). Resilience: Psychological Strength to Maintain Mental in VUCA Era. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*. <https://doi.org/10.32539/confmednatalisunsri.v4i1.108>.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8 (1), 1-8.
- Muji, A. (2023). *The Role of Artificial Intelligence (AI) for Da'wah in the VUCA Era*.
- Parti, N. J. (2018). Validasi Instrumen Skala Hambatan dalam Memperoleh Bantuan Psikologis untuk Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 198-203.
- Pertiwi, S. H. D., Nursyamsi, I., & Munir, A. R. (2023). The Effect of The Values of Peace on The Ability of Youth to Face VUCA Era (VUCA Prime). *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(1).

- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*,4(2), 41–51.
- Putro, S., Rianto, R., & Wibisana, B. H. (2022). Making Business Policies and Strategies in the VUCA Era with technology development: A literature review. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1 (33).
- Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 90-95.
- Syafitri, D. U. (2021, February). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).