

Skala Hambatan dalam Mencari Bantuan Psikologis (BSPHS Versi Bahasa Indonesia)

Petunjuk: Ada berbagai faktor yang “menghambat” seseorang dalam mencari bantuan psikologis dari seorang profesional (konselor psikologis, psikolog klinis, psikiater). Faktor penghambat setiap orang selalu berbeda, namun mohon tetap pertimbangkan seberapa besar dampak setiap pernyataan di bawah pada diri Anda pribadi saat memerlukan bantuan psikologis. Jawablah pernyataan yang terlampir dengan cara dengan mencoret satu nomor.

Silakan mencoba untuk menanggapi setiap pernyataan secara independen tanpa pengaruh orang lain atau faktor luar. Pilihlah jawaban Anda dengan bijaksana dan sejujur mungkin BAGI ANDA. Mohon untuk mengisi jawaban untuk setiap pernyataan secara lengkap. Tidak ada jawaban yang "benar" atau "salah", jadi pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri ANDA - bukan apa yang menurut Anda akan dikatakan atau dilakukan oleh "kebanyakan orang".

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Ragu-ragu	Setuju	Sangat setuju
1	Saya mengalami kesulitan dalam menceritakan masalah saya pada orang asing meskipun dia seorang profesional.	1	2	3	4	5
2	Saya khawatir akan adanya stigma sebagai "orang bermasalah" dan/atau "gila" jika saya mencari bantuan psikologis.	1	2	3	4	5
3	Saya tidak ingin mencari bantuan psikologis karena akan menghabiskan banyak waktu.	1	2	3	4	5
4	Saya tidak percaya para profesional akan merahasiakan permasalahan yang saya sampaikan.	1	2	3	4	5
5	Saya merasa malu untuk menceritakan masalah saya kepada profesional yang memberikan bantuan psikologis.	1	2	3	4	5
6	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya jika saya mencari bantuan psikologis.	1	2	3	4	5
7	Saya tidak tahu bagaimana cara menghubungi profesional yang memberikan bantuan psikologis.	1	2	3	4	5
8	Saya menolak untuk memberikan informasi tentang masalah pribadi saya (seks, kekerasan, dll.), sekalipun kepada seorang profesional.	1	2	3	4	5
9	Saya khawatir teman-teman saya akan mengejek saya jika saya mencari bantuan psikologis.	1	2	3	4	5

10	Saya tidak ingin mencari bantuan psikologis karena tempat yang menyediakan layanan seperti itu jauh.	1	2	3	4	5
11	Saya akan merasa lemah jika saya menceritakan masalah saya kepada seorang psikolog.	1	2	3	4	5
12	Saya khawatir profesional tidak akan mengerti saya.	1	2	3	4	5
13	Kepercayaan diri saya mungkin menurun jika saya mencari bantuan psikologis.	1	2	3	4	5
14	Saya tidak ingin mencari bantuan psikologis karena hal tersebut tidak dianggap "normal/alami" dalam budaya tempat saya dibesarkan.	1	2	3	4	5
15	Saya khawatir jika saya mengambil bantuan psikologis satu kali, maka saya akan membutuhkannya setiap kali saya memiliki masalah .	1	2	3	4	5
16	Saya khawatir tentang apakah kemampuan profesional tersebut akan cukup memadai saat mendengarkan saya.	1	2	3	4	5
17	Saya khawatir psikolog tidak akan peka terhadap masalah saya, karena dia terus-menerus bertemu orang dengan masalah serupa.	1	2	3	4	5