

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek yang sama pentingnya seperti kesehatan fisik bagi manusia, dengan memiliki mental yang sehat seseorang dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain dan dapat menggunakan kemampuan serta potensi yang dimilikinya secara maksimal dalam menghadapi segala tantangan hidup. Pieper dan Uden (2006), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya, dan dapat menerima kekurangan dirinya. Berdasarkan kondisi tersebut, maka individu dengan kesehatan mental yang baik akan memiliki perasaan nyaman terhadap dirinya sendiri sehingga dapat menikmati kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental masih tergolong serius terutama pada kelompok usia remaja hingga dewasa muda. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gejala depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sementara itu, data Riskesdas tahun 2018, menemukan terjadinya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas menjadi 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia (dalam Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia, 2020). Selanjutnya, dr. Teddy Hidayat, SpKJ (K), dalam Pelatihan Penanggulangan Pertama terhadap Gangguan Jiwa di Kalangan Mahasiswa yang digelar di Bandung, Jawa Barat pada tahun 2019, menyebutkan bahwa sekitar 78% mahasiswa dengan kelompok usia 18-25 tahun pernah mengalami masalah kesehatan mental selama masa pendidikannya (dalam Nurulliah, 2019a).

Usaha peningkatan pelayanan kesehatan mental sebenarnya sudah dilakukan pemerintah untuk mempermudah masyarakat dalam mengakses fasilitas tersebut ketika dirinya sedang mencari bantuan untuk masalah kesehatan mentalnya. Namun, faktanya masih banyak orang terutama kelompok usia muda yang tidak mau mencari atau mendapatkan bantuan ketika mempunyai masalah kesehatan mental. Perilaku mencari bantuan ketika mempunyai gejala masalah mental (*help-seeking behavior*) menjadi fokus masalah baru dewasa ini setelah fasilitas pelayanan kesehatan mental sudah mulai diperbanyak. Berdasarkan survei *World Health Organization* (WHO) yang dilakukan di 28 negara, menunjukkan bahwa hanya sedikit penderita gangguan mental yang mencari dan mendapatkan bantuan, umumnya mereka akan menunda 1-14 tahun untuk gangguan emosional dan 3-30 tahun untuk gangguan cemas hingga akhirnya mendapatkan bantuan dan penanganan yang tepat (Hidayat, 2019, dalam Nurulliah, 2019b).

Help-seeking behavior merupakan perilaku yang dibutuhkan setiap individu ketika dirinya dihadapkan dengan keadaan yang sudah di luar kendalinya dan tidak mampu untuk menanganinya sendiri, dengan begitu dirinya tidak akan terjebak sendiri dalam keadaan tersebut dan dapat dibantu oleh orang lain. O'Mahony dan Hegarty (2009), mengemukakan bahwa *help-seeking* adalah respon terhadap perubahan kesehatan dan bagian dari proses perilaku pencarian kesehatan yang lebih luas (dalam Cornally & McCarthy, 2011a), sedangkan Rickwood, dkk (2005), mendefinisikan *help-seeking behavior* sebagai perilaku aktif mencari bantuan, dimana perilaku ini merupakan komunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, saran, informasi, perawatan dan dukungan umum dalam menanggapi masalah atau pengalaman yang menyusahkan (dalam Cornally & McCarthy, 2011b). Pendapat ini didukung definisi yang diutarakan oleh Waltz, Strickland dan Lenz (2005), yaitu *help-seeking behavior* merupakan proses bertingkat yang dilakukan individu yang bertujuan mendapatkan bantuan yang dibutuhkan dari orang lain (dalam Cornally & McCarthy, 2011c).

Terdapat dua jenis utama kelompok *help-seeking*, yaitu formal dan informal. Pencarian bantuan formal adalah bantuan dari para profesional yang memiliki peran

profesional yang sah dan diakui dalam memberikan saran, dukungan, atau perawatan yang relevan. Pencarian bantuan formal itu sendiri beragam dan mencakup berbagai profesi. Hal ini termasuk spesialis, generalis, dan penyedia perawatan kesehatan primer. Profesional non-kesehatan juga termasuk dalam kategori formal, yaitu seperti guru, ahli agama, dan pekerja komunitas. Pencarian bantuan informal adalah bantuan dari jejaring sosial pribadi, seperti teman dan keluarga. Pencarian bantuan ini terdiri dari sumber-sumber bantuan yang memiliki hubungan pribadi dan bukan profesional dengan individu pencari bantuan (Rickwood & Thomas, 2012). Dengan memiliki *help-seeking behavior*, individu akan terarahkan untuk mencari dan mendapatkan pertolongan secepatnya pada masalah kesehatan mental yang dimilikinya sehingga akan mengurai risiko berkembangnya gejala masalah kesehatan mental menjadi sebuah gangguan mental yang parah dan membantu dalam menanggulangi masalah kesehatan mental yang serius.

Help-seeking behavior seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah kemandirian, sikap dan stigmatisasi publik terhadap gangguan mental, kesulitan dalam mengidentifikasi gejala, kurangnya aksesibilitas, dan pengetahuan tentang layanan kesehatan mental. Selain itu, kerahasiaan dan kepercayaan terhadap orang lain, kekhawatiran tentang karakteristik penyedia layanan bantuan, dan ketakutan tentang tindakan mencari bantuan atau sumber bantuan itu sendiri juga merupakan faktor berpengaruh (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Faktor-faktor ini merupakan faktor penghambat yang dapat diatasi dengan pembekalan mengenai literasi kesehatan mental di masyarakat. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Henderson, Evans-Lacko, dan Thornicroft (2013) yang berjudul *Mental illness stigma, help seeking, and public health programs*, kurangnya pengetahuan untuk mengidentifikasi gangguan mental, ketidaktahuan tentang cara mengakses pelayanan, stigma terhadap individu yang memiliki gangguan mental, dan ekspektasi diskriminasi terhadap individu yang didiagnosis menderita gangguan mental menjadi faktor-faktor penghambat anak muda dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Keadaan ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental sangat dibutuhkan dalam memfasilitasi *help-seeking behavior* seseorang.

Jorm, dkk (1997), mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali gejala, mengelola, atau mencegah (dalam Spiker & Hammer 2018). Literasi kesehatan mental memiliki topik yang berelevansi langsung dengan promosi kesehatan mental melalui peningkatan kesadaran kesehatan mental serta resiliensi atau mekanisme *coping* (Kelly, Jorm, & Wright, 2007). Baru-baru ini, Jorm (2012), membedakan sejumlah komponen literasi kesehatan mental, yakni pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental, mengenal kapan suatu gangguan berkembang, mengetahui opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia, strategi bantuan mandiri untuk masalah ringan, dan keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain berada dalam krisis kesehatan mental (dalam Okan & Bauer, 2019a). Dapat dikatakan bahwa literasi kesehatan mental ditujukan lebih kepada pengetahuan yang dapat digunakan seseorang untuk mengambil tindakan praktis dalam memberi manfaat bagi kesehatan mental dirinya atau orang lain, baik dengan cara mempromosikan kesehatan mental, mencegah munculnya gangguan mental, atau mengelola gejala yang muncul. Dengan memiliki literasi kesehatan mental maka *help-seeking behavior* seseorang dapat diprediksi akan meningkat (Smith & Shochet, 2011).

Walaupun resiliensi termasuk dalam topik literasi kesehatan mental, pada penelitian Mitchell, McMillan, dan Hagan (2017), telah ditemukan bahwa resiliensi juga merupakan salah satu penghambat *help-seeking behavior* pada anak muda karena mereka cenderung menjaga harga diri dan melakukan kontrol dalam kehidupannya. Li, Eschenauer, dan Persaud (2018), menyatakan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi penghindaran secara kognitif (melalui persepsi) dalam menghadapi stres dan penyelesaian masalah. Penghindaran ini banyak terjadi pada anak muda karena cenderung untuk memiliki perasaan gengsi yang tinggi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Rickwood, dkk (dalam Vaswani, 2011), yang mengatakan ketika masa remaja, individu akan berusaha untuk menegaskan kemerdekaannya dan mengurangi jumlah sumber bantuan. Faktor resiliensi sebagai penghambat *help-seeking behavior* tentunya tidak selalu terjadi pada semua anak muda karena pada dasarnya setiap individu memiliki perbedaan dalam menentukan ambang masalah dan kebutuhannya.

Beberapa anak muda percaya untuk mengatasi masalahnya sendiri, namun beberapa anak muda yang lain memilih untuk mendapatkan bantuan dari orang lain (Baker, 2007).

American Psychological Association (dalam Schwarz, 2018), menganggap resiliensi sebagai proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan seperti masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stres kerja dan keuangan. Selanjutnya, Schwarz (2018), menyatakan bahwa resiliensi adalah keadaan psikologis untuk bangkit kembali dari keterpurukan, yang dihubungkan dengan faktor-faktor pelindung seperti emosi positif, ekstrasversi, efikasi diri, spiritualitas, harga diri, dan pengaruh positif. Adapun, Ungar (2004, dalam Hendriani, 2018), menyebutkan bahwa resiliensi adalah kapasitas seseorang agar tetap sehat di kala kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menekan.

Melihat adanya fenomena anak muda yang cenderung tidak mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental sehingga berujung pada banyaknya remaja dan dewasa muda yang mengalami gangguan mental, maka peneliti memandang perlu untuk meneliti lebih lanjut mengenai variabel *help-seeking behavior* karena *help-seeking behavior* sangat penting bagi anak muda untuk menjaga kesehatan mentalnya. Anak muda merupakan kelompok usia yang sedang memasuki periode perkembangan kritis dalam masa hidup dimana terjadi perubahan besar di berbagai area seperti sosial, emosional, fisik, dan kognitif. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental jika tidak dilalui secara positif. Pada penelitian ini, peneliti bukan hanya meneliti *help-seeking behavior* terhadap bantuan formal saja, tetapi juga terhadap bantuan informal karena dilihat dari penelitian sebelumnya lebih banyak yang terfokus pada bantuan formal.

Terdapat dua variabel bebas (*independent variable*) pada penelitian ini, yaitu literasi kesehatan mental dan resiliensi. Literasi kesehatan mental menjadi salah satu variabel bebas (*independent variable*) karena pada penelitian terdahulu banyak ditemukan bahwa variabel ini merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *help-seeking behavior*, contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Novianty dan

Hadjam (2017), dari hasil olah data mereka menyimpulkan bahwa orang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dan sikap komunitas yang positif memengaruhi pencarian pertolongan ke penanganan profesional. Sementara itu, resiliensi juga menjadi variabel bebas (*independent variabel*) karena peneliti menemukan fenomena kontradiktif mengenai resiliensi dengan *help-seeking behavior*. Pada salah satu penelitian sebelumnya ditemukan bahwa resiliensi dapat menghambat *help-seeking behavior* seseorang. Namun, pada penelitian lain disebutkan bahwa resiliensi dapat meningkatkan *help-seeking behavior* seseorang. Salah satu penelitian yang menemukan hasil ini adalah penelitian dari Zhaoping (2012), yang menyebutkan bahwa individu dengan resiliensi yang lebih tinggi juga memiliki pencarian bantuan yang tinggi. Sementara itu, Smith (2009) mengungkapkan bahwa resiliensi memang memiliki pengaruh terhadap pencarian bantuan seseorang.

Menimbang penelitian terdahulu yang membahas mengenai *help-seeking behavior*, literasi kesehatan mental, dan resiliensi jarang ditemukan di Indonesia, maka peneliti akan melakukan penelitian kepada mahasiswa khususnya di Jakarta, yang berlaku sebagai ibu kota Indonesia. Mahasiswa dipilih sebagai subjek dari penelitian karena usia mahasiswa masih tergolong dalam kelompok usia remaja dan dewasa muda. Dari uraian ini, dapat disimpulkan bahwa peneliti akan melakukan penelitian dengan membahas mengenai pengaruh literasi kesehatan mental dan resiliensi terhadap *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Jakarta?
- c. Bagaimana gambaran resiliensi pada mahasiswa di Jakarta?
- d. Apakah terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?

- e. Apakah terdapat hubungan resiliensi dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?
- f. Apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?
- g. Apakah terdapat pengaruh resiliensi dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah penelitian dengan meneliti pengaruh literasi kesehatan mental dan resiliensi terhadap *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan resiliensi terhadap *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental dan resiliensi terhadap *help-seeking behavior* pada mahasiswa di Jakarta. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menambah wawasan dan kesadaran mengenai pentingnya memiliki *help-seeking behavior*, literasi kesehatan mental, dan resiliensi untuk menanggulangi masalah kesehatan mental yang terjadi di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan mengenai *help-seeking behavior*, literasi kesehatan mental, dan resiliensi bagi pengembangan ilmu psikologi.

1.6.2 Manfaat Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian dengan topik yang sama di masa mendatang. Selain itu, dari hasil penelitian masyarakat diharapkan dapat menumbuhkan dan mengerti pentingnya *help-seeking behavior* ketika sedang berada di kondisi yang terpuruk, sadar akan pentingnya literasi kesehatan mental dalam memerangi stigma terhadap gangguan mental, serta dapat mengetahui faktor yang berhubungan dengan resiliensi.

