

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencarian bantuan (*help-seeking*) merupakan salah satu bentuk pendekatan *coping* dalam memecahkan masalah dimana masalah diakui dan secara aktif ditangani dengan cara tertentu (Frydenberg dan Lewis, 1993). Kemampuan *coping* individu berperan penting pada penyelesaian masalah. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah mengakibatkan stres yang berlebih. Hal ini menjadikan individu lebih rentan mengalami gangguan, seperti permasalahan psikologis yang mengganggu kesehatan mental. Pencarian bantuan (*help-seeking*) akan mendorong individu menemukan bantuan dan penanganan yang tepat dalam menangani permasalahan yang mengganggu kesehatan mental sehingga individu mencapai kesejahteraan mental.

Remaja di seluruh dunia memiliki permasalahan mental dan emosional yang cukup tinggi. Kakkad, *dkk* (2014) memaparkan bahwa dari 580 remaja tingkat *anxiety* sebesar 75%, stress sebesar 50%, depresi sebesar 30%. *World Health Organization* (WHO) memaparkan

pada tahun 2019 10-20% remaja secara global mengalami kondisi gangguan kesehatan mental, namun gangguan kesehatan mental ini masih kurang terdiagnosis dan ditangani. Remaja mengalami *emotional disorder*, seperti: depresi dan kecemasan (*anxiety*); melukai diri sendiri (*self-harm*) dan bunuh diri (*suicide*). Depresi menjadi urutan keempat penyebab utama gangguan kesehatan mental pada remaja di umur 15-14 tahun dan urutan kelima belas di umur 10-14 tahun. Kecemasan (*anxiety*) di urutan kesembilan penyebab utama gangguan kesehatan mental remaja di umur 15-19 tahun dan urutan keenam pada remaja di umur 10-14 tahun. Kemudian, *World Health Organization* (WHO) memaparkan bahwa gangguan mental di seluruh dunia khususnya depresi baik ringan maupun berat terus meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 15% pada tahun 2020.

Ashouri dan Rasekhi (2015) menjelaskan bahwa tingginya prevalensi remaja mengalami permasalahan mental dikarenakan *coping* yang tidak tepat. Sedangkan, mekanisme *coping* yang digunakan oleh remaja sebagian besar adalah *maladaptive coping*. Agung Krisdianto dan Mulyanti (2016) memaparkan bahwa tingkat *maladaptive coping* pada remaja sebesar 69,6% dan *adaptive coping* pada remaja sebesar (30,4%). Remaja cenderung menggunakan narkoba, minum alkohol, mencederai diri sendiri (*self-harm*) sebagai bentuk *coping* ketika

mengalami permasalahan mental. *World Health Organization* (WHO) memaparkan prevalensi data terkait tindakan *maladaptive coping* yang dilakukan oleh remaja, diantaranya pada tahun 2016 remaja berusia 15-19 tahun di seluruh dunia yang mengonsumsi minuman alkohol sebesar 13,6% dengan risiko terbanyak pada remaja laki-laki. Pada tahun 2016, berdasarkan data yang tersedia dari 130 negara, diperkirakan 5,6% dari anak-anak berusia 15-16 tahun telah menggunakan ganja setidaknya satu kali pada tahun sebelumnya serta banyak remaja yang merokok dimulai dari umur 18 tahun.

Tingginya prevalensi data *maladaptive coping* pada remaja menunjukkan rendahnya tingkat *adaptive coping* yang dilakukan remaja ketika menyelesaikan masalah. Semakin tinggi intensitas *maladaptive coping* yang dilakukan oleh remaja mengakibatkan tingkat keparahan permasalahan mental karena tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, *adaptive coping* sangat diperlukan untuk mereduksi permasalahan yang mengganggu kesehatan mental remaja. Salah satu bentuk *adaptive coping* adalah perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*). Watanabe, dkk (2012) memaparkan bahwa 276 atau sebanyak 3,3% remaja di jenjang SMP dan 396 atau 4,3% remaja di jenjang SMA melaporkan telah melakukan *self-harm*. Dari jumlah tersebut, diketahui bahwa sebesar 40,6% remaja di jenjang SMP dan 37,6% remaja di jenjang SMA memiliki tingkat perilaku pencarian

bantuan (*help-seeking behavior*) yang rendah. Mereka cenderung menyimpan sendiri permasalahan tanpa mencari bantuan ke siapapun. Rendahnya tingkat pencarian bantuan pada remaja mengakibatkan bertambahnya intensitas serta tindakan *self-harm* yang lebih parah. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Dzikiti *dkk.* (2019) dimana sebanyak 37,500 jumlah siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental, hanya 1 banding 3 yang mendapatkan diagnosis dari layanan profesional dan sisanya menyembunyikan permasalahan mental yang dialami karena takut akan stigma. Selain itu, *World Health Organization* (WHO) berpendapat hal yang sama dimana 30% populasi di dunia memiliki permasalahan kesehatan mental sedangkan yang mendapatkan penanganan hanya sekitar 1%-3% saja.

Kesenjangan prevalensi permasalahan kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Barker, (2007) menyatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*), yaitu faktor internal (berasal dari individu itu sendiri) dan faktor eksternal (berasal dari lingkungan sekitar). Adapun faktor internal, antara lain: (1) keyakinan pribadi tentang apa yang menjadi kebutuhan akan bantuan; (2) norma gender yang diinternalisasi; (3) persepsi terhadap orang lain dan lembaga penyedia layanan; (4) pengalaman sebelumnya dengan pencarian

bantuan; (5) kemampuan *coping* individu; (6) *self-efficacy* dan *self-agency*; (7) identitas dan karakteristik spesifik lainnya; serta (8) stigma tentang pencarian bantuan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya: (1) jarak sumber bantuan; (2) ketersediaan layanan, layanan infrastruktur, beban kasus, biaya jasa, biaya terkait pengarahannya; (3) penerimaan staff terhadap kebutuhan remaja dan kompetensi staff dalam bekerja; (4) Nilai-nilai lokal terkait interaksi orang dewasa dengan remaja; dan (5) hukum dan kebijakan.

Schomerus dan Angermeyer (2008) menambahkan bahwa stigma publik berhubungan positif dengan stigma individu serta berhubungan negatif dengan sikap sehingga sikap berhubungan positif dengan niat. Oleh karena itu, stigma publik berpengaruh baik secara langsung dan tidak langsung dengan pencarian bantuan. Meskipun, untuk melihat relevansi antara stigma dan pencarian bantuan sangatlah kompleks, namun studi intervensi menunjukkan bahwa destigmatisasi dapat menyebabkan peningkatan kesiapan untuk mencari bantuan profesional. Selain itu, stigma juga memberikan dampak pada keraguan seseorang untuk mengakses bantuan. Stigma dalam mengakses bantuan untuk kesehatan mental diidentikkan dengan kelemahan diri individu. Seperti yang dipaparkan oleh Yu, *dkk* (2015) bahwa faktor sosio-demografis menunjukkan adanya perbedaan peran gender dalam masyarakat sosial mengakibatkan ketimpangan jumlah perempuan dan

laki-laki dalam pencarian bantuan. Hal ini diakibatkan oleh stigma masyarakat terkait perbedaan peran gender antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan data yang dihimpun dari studi pendahuluan diketahui bahwa siswa SMA Negeri 72 Jakarta berjumlah 794 siswa. Permasalahan umum yang terjadi pada siswa SMA Negeri 72 Jakarta, yaitu permasalahan absensi, permasalahan akademik, permasalahan pribadi, serta ada beberapa siswa yang mengalami depresi. Sebagai bentuk usaha penanganan permasalahan yang dialami oleh siswa, guru BK menyediakan layanan konseling dan juga pendampingan melalui *Whatsapp* dan juga telepon ketika anak membutuhkan bantuan secara mendesak. Akan tetapi, tingkat siswa yang mengakses layanan konseling secara inisiatif atas kemauan sendiri cukup jarang. Hanya beberapa siswa yang datang dengan kemauan sendiri untuk melakukan konseling. Kemudian, jika guru BK mendapatkan laporan dari wali kelas atau guru mata pelajaran terkait kondisi siswa maka Guru BK akan menjangkau siswa untuk memberikan layanan yang dibutuhkan oleh siswa untuk permasalahannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dapat disimpulkan bahwa siswa cenderung mengakses bantuan dari sumber informal dibanding sumber formal pada permasalahan psikologis. Ketika siswa mengalami permasalahan, seperti masalah pendidikan, pertemanan,

percintaan, bahkan gangguan mental serius (misalnya *anxiety disorder* dan depresi) yang mengakibatkan stress serta perasaan cemas yang berlebihan siswa akan menceritakan dan meminta pendapat kepada teman dekat, orang tua, atau teman anonim dunia maya/teman online. Beberapa siswa yang menceritakan permasalahannya kepada teman anonim di dunia maya/teman online, siswa merasa lebih nyaman karena mereka tidak saling mengenal serta tidak bertemu di kehidupan sehari-hari. Sehingga, siswa merasa lebih terbuka dan bisa mengekspresikan dirinya. Siswa menceritakan kepada teman dunia maya tanpa menggunakan identitas aslinya. Offer *dkk.*, (1991) memaparkan bahwa meskipun menceritakan permasalahan pada teman, keluarga, maupun *informal support* lainnya adalah hal yang positif, namun seringkali remaja tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Hal ini dikarenakan saran/nasihat yang diberikan oleh *informal support* tidak menyelesaikan masalah pribadi dan emosional yang dialami. Sumber informal tidak terlatih profesional dalam menangani permasalahan psikologis yang mengganggu kesehatan mental.

Berlandaskan hasil penelitian dan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti akan melakukan penelitian terhadap “Gambaran Perilaku Pencarian Bantuan Permasalahan Psikologis pada Siswa SMA Negeri di DKI Jakarta”. Alasan pemilihan perilaku pencarian bantuan mental sebagai variabel penelitian dikarenakan perilaku

pencarian bantuan merupakan bentuk *adaptive coping* yang tepat dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang mengganggu kesehatan mental pada remaja. Melihat hasil penelitian yang memaparkan bahwa tingginya *maladaptive coping* pada remaja berpengaruh positif pada tingkat gangguan mental serta hasil studi pendahuluan yang memperlihatkan kecenderungan siswa dalam mengakses sumber bantuan maka perlu mengetahui bagaimana gambaran pencarian bantuan remaja terkait permasalahan psikologis yang mengganggu kesehatan mental remaja. Perilaku pencarian bantuan mendorong remaja untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan mental yang dihadapi dengan mengakses sumber bantuan yang tersedia untuk mengantisipasi meningkatnya gangguan mental serta dampak yang jauh lebih besar pada diri remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran remaja dalam mencari bantuan baik dari sumber formal maupun informal. Hasil penelitian ini dapat memperlihatkan kecenderungan remaja dalam mengakses sumber bantuan.

Bimbingan dan Konseling merupakan *background* pendidikan yang berkecimpung dalam kesehatan mental. Mengetahui bahwa permasalahan yang mengganggu kesehatan mental pada remaja cukup tinggi maka penting untuk mengetahui sejauh ini bagaimana gambaran remaja dalam mengakses bantuan kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melihat sejauh mana siswa mengakses bantuan

dari guru BK di sekolah yang kemudian bisa di kembangkan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, guru BK di sekolah penting untuk mengetahui secara general kecenderungan remaja meminta bantuan ketika menghadapi permasalahan-permasalahan yang mengganggu kesehatan mental. Hal ini bertujuan agar guru BK bisa menyediakan layanan yang dibutuhkan serta memberikan informasi bantuan yang bisa diakses oleh siswa di sekolah dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang mengganggu kesehatan mental sebagai upaya preventif untuk mencegah tindakan *maladaptive coping* yang dilakukan oleh siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah yang timbul sebagai berikut:

1. Tingginya permasalahan mental pada remaja yang tidak tertangani dengan tepat
2. *Coping* yang dilakukan oleh remaja dalam menghadapi permasalahan mental adalah *maladaptive coping*
3. Gambaran perilaku pencarian bantuan pada siswa SMA Negeri di DKI Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka masalah dibatasi pada “Gambaran Perilaku Pencarian Bantuan Permasalahan Psikologis pada Siswa SMA Negeri di DKI Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimanakah gambaran perilaku pencarian bantuan permasalahan psikologis pada siswa SMA Negeri di DKI Jakarta?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berikut tujuan dan manfaat penelitian yang disusun berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan.

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku pencarian bantuan permasalahan psikologis pada siswa SMA Negeri di DKI Jakarta

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan serta wawasan mengenai ilmu Bimbingan dan Konseling

khususnya dalam kajian mengenai perilaku pencarian bantuan pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan pengetahuan, ide, serta referensi data untuk penelitian selanjutnya dalam Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan perilaku pencarian bantuan.

b. Praktis

1) Bagi mahasiswa BK serta Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi yang berguna dan bisa dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan perilaku pencarian bantuan pada remaja.

2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK menyiapkan layanan yang lebih komprehensif dalam isu kesehatan mental pada remaja.