

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) terdapat 14 juta orang atau sekitar 6% jumlah penduduk di Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental. Seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental, cenderung akan sulit mengekspresikan diri mereka dalam lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Orang-orang yang menjadi korban tidak hanya didominasi pada lingkungan keluarga dan tempat kerja, akan tetapi lingkungan pendidikan dapat menjadi tempat yang sangat rawan terjadinya masalah kesehatan mental. Lingkungan pendidikan yang rawan terjadinya masalah kesehatan mental terjadi pada perguruan tinggi, khususnya kepada mahasiswa (Rizqi dkk., 2021).

Perguruan tinggi yang berada di seluruh dunia, memiliki setidaknya satu pusat pemeliharaan kesehatan mental, dimana mahasiswa dapat menerima layanan psikologi tanpa dikenai biaya untuk sesi konselingnya (Marsh & Wilcoxon, 2015). Fasilitas bantuan kesehatan mental merupakan sebuah perwujudan dari kesadaran perguruan tinggi dalam menangani risiko terjadinya masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Perguruan tinggi menjadi awal masa pendewasaan setiap manusia, dan banyak masalah mulai muncul pada tahap pendewasaan ini, mulai dari mengalami *quarter life crisis*, *crisis of identity*, dll. Masalah yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai mahasiswa atau individu dewasa dapat berdampak pada kesehatan mental.. Keberadaan layanan konseling atau psikologi di perguruan tinggi ternyata tidak menjamin terwujudnya pemberian bantuan psikologis kepada mahasiswa. Ketchen dkk (2015), menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental pada saat menjalani masa

perkuliahan, kurang memanfaatkan layanan konseling gratis ini. Rasyida (2019) menemukan bahwa terjadinya “*service gap*” yang dimana tingkat kesiapan mahasiswa dalam memanfaatkan layanan psikologis sangatlah rendah. Layanan psikologis yang memadai ternyata tidak akan cukup mampu membantu seseorang mendapatkan bantuan kesehatan mental karena manusia tersebut dituntut secara proaktif dalam mencari bantuan untuk dirinya sendiri.

Artikel yang ditulis oleh VOA Indonesia tentang “Kekerasan Seksual Tersembunyi di Ruang-ruang Kampus”. VOA Indonesia mencatat bahwa pada tahun 2020, telah dilakukan survey pada 79 kampus, data menunjukkan 77 persen mengaku bahwa pernah terjadi kekerasan pada lingkungan perguruan tinggi, sedangkan 63 persen kasus tidak pernah melaporkan kasus tersebut. VOA Indonesia juga menjelaskan bahwa korban yang mengalami tindakan kekerasan telah melakukan pelaporan kepada pihak kampus, akan tetapi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang tidak melakukan mencari bantuan, mulai dari penegakan hukum yang rumit, dan penyelesaian masalah secara damai. Hal ini menjadi faktor yang menyebabkan seseorang untuk tidak mencari bantuan kesehatan mental.

Akan tetapi terdapat faktor yang menyebabkan mahasiswa dalam mencari bantuan kesehatan mental atau profesional, mulai dari timbulnya kesadaran akan masalah kesehatan mental itu penting untuk seseorang, dapat mengasih dan memahami diri saat sedang mengalami masalah, serta dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan terdekat (Rebecca dkk., 2019). Ketika seseorang mengalami hal tersebut, dapat menjadi faktor atau dukungan seseorang yang sedang mengalami masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan.

Tidak hanya itu saja, mahasiswa yang tidak mencari bantuan sering kali ditemukan bahwa sebenarnya mereka membutuhkan bantuan akan pengalaman yang pernah dialami, banyak juga masyarakat yang telah menjadi korban kekerasan sehingga membutuhkan bantuan atas pengalaman yang dimiliki akan tetapi mereka tidak mencari bantuan. *Indonesian Judicial Research Society (IJRS)* menyatakan

bahwa terdapat kasus kekerasan pada tahun 2020 dengan menunjukkan angka bagi yang melapor sebanyak 42,6% dan 57,3% tidak melapor kasus kekerasan yang terjadi, serta 0,1% tidak menjawab. Berdasarkan data yang ditunjukkan, masih sangat sedikit korban yang melaporkan tindak kekerasan yang terjadi baik yang dialami oleh laki-laki atau perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam meminta bantuan masih sangat sedikit sekali terjadi di Indonesia.

Perempuan memiliki tingkat kerentanan yang sangat tinggi terhadap masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh pengalaman kekerasan di masa lalu. Komisi Nasional Perempuan menemukan terjadinya tindakan kekerasan yang dialami oleh perempuan dengan kasus 259.259 selama 2017 dengan banyaknya kasus kekerasan pada perempuan yang sudah berkeluarga sebesar 42% (4281 kasus) kekerasan fisik, 34% (3495 kasus) kekerasan seksual, 14% (1451 kasus) kekerasan psikologis dan 10% (978 kasus) mengalami kekerasan akibat faktor ekonomi. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan mencatat, perempuan memiliki kerentanan yang tinggi terhadap kasus kekerasan seksual dengan angka 42% dari 77 kasus yang dilaporkan per tahun 2021. Korbannya didominasi oleh perempuan penyandang disabilitas, perempuan dengan orientasi seksual berbeda, serta perempuan yang mengalami HIV/AIDS. Perbedaan ini dapat menjadi faktor pendukung dalam melakukan tindakan kekerasan.

Tidak hanya perempuan dan anak-anak saja yang menjadi korban, laki-laki juga dapat menjadi korban dari tindak kekerasan yang dilakukan baik oleh orang tua atau lingkungan sekitar. Laki-laki yang mengalami kekerasan dapat menimbulkan dampak negatif serta memperburuk keadaan dengan pengaruh dari kejadian kekerasan yang dialami, dan menghasilkan penurunan kesejahteraan psikologis dari setiap korban yang mengalami (Taber dkk., 2016) dengan rentan 7% (Pareda, Guilera, forns & Gomez-Benito, 2009) ke 16% (Dube dkk., 2005). Menurut data dari *Indonesian Judicial Research Society (IJRS)* pada berita Kompas.com, terdapat 33,3 persen kasus kekerasan yang dialami oleh laki-laki pada tahun 2020, dalam bentuk kasus pelecehan seksual. Hopper's (2014) meninjau

beberapa mahasiswa universitas yang mengalami pengalaman kekerasan dengan data yang menunjukkan sekitar 2,8-16% yang terdiri dari laki-laki.

CNN Indonesia pernah memuat artikel berita tentang “MA Vonis Bebas Eks Dekan Fisip Unri di Kasus Pelecehan Seksual”. Berita ini menjelaskan Mahkamah Agung (MA) menolak kasasi jaksa penuntut umum, hal ini dikarenakan kurangnya bukti bahwa terjadinya tindak kekerasan yang dilakukan oleh dekan. CNN Indonesia juga kembali membahas artikel tentang “Dosen Gunadarma Depok Diduga Lecehkan Belasan Mahasiswa”. Berita ini memuat bahwa pelecehan terjadi melalui media sosial, hal dibenarkan oleh akun Instagram *Creative Media*. Korban mengaku bahwa menerima pesan berisi kalimat yang tidak senonoh, serta melakukan pelecehan saat sedang konsultasi perihal perkuliahan. Kedua berita ini menjadi sebuah tolak ukur bagaimana kasus kekerasan yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia. Korbannya cenderung akan melakukan tindakan mencari bantuan kesehatan mental.

Tingginya angka kekerasan yang terjadi di berbagai negara menunjukkan adanya orang-orang yang membutuhkan bantuan kesehatan mental dikarenakan menjadi korban dari kekerasan yang pernah dialami. Namun, situasi tersebut tidak menjamin bahwa seseorang korban kekerasan mampu ataupun bersedia mencari bantuan atas masalah yang sedang seseorang alami. Hal ini dapat diasumsikan bahwa pengalaman kekerasan yang dialami oleh seseorang dapat mempersulit keputusan dalam mencari bantuan, mulai dari kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan dalam lingkungan sekitar (lingkungan perteman, tempat kerja, serta transportasi publik) baik secara seksual maupun non-seksual. Upaya mencari bantuan kesehatan mental adalah sebuah perilaku yang dilakukan baik laki-laki maupun perempuan dalam meminta bantuan ketika mereka mengalami kejadian tertentu. Upaya mencari bantuan kesehatan mental merupakan salah satu perilaku *coping* terhadap masalah yang dialami oleh seseorang (Mojaverian, Hashimoto, & Kim, 2013).

Penanganan kasus kekerasan di Indonesia banyak terjadi kesenjangan. Salah satu contohnya adalah kehadiran Komnas Perlindungan Perempuan dan Anak-anak, namun tidak ada lembaga yang bantu menangani kasus kekerasan pada laki-laki. Selain itu persebaran data kekerasan yang dialami oleh laki-laki kurang tercatat dengan baik. Data yang didapatkan melalui survei dari Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA) yang melibatkan 62.224 responden, 1 dari 10 laki-laki pernah mengalami pelecehan di ruang publik. Tidak hanya itu saja sampai saat ini, IJRS hanya berhasil mencatat 33.3% kasus kekerasan yang dialami oleh laki-laki pada tahun 2020. Data ini berisi orang-orang yang melaporkan tindak kekerasan yang dialami, sedangkan masih terdapat data yang tidak tercantum atau tidak terdeteksi oleh IJRS, apakah mereka pernah mengalami tindak kekerasan atau tidak.

IJRS (Indonesian Judicial Research Society) menemukan bahwa terdapat 57,3% tidak mencari bantuan atau melaporkan tindak kekerasan yang pernah dialami. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk tidak melaporkan tindakan kekerasan yang terjadi kepada laki-laki. Contohnya stigma sosial yang menganggap laki-laki itu harus kuat, kurangnya akses yang mudah dalam meminta bantuan kepada profesional, serta kurangnya fasilitas perlindungan bagi seorang pelapor dalam mendapatkan jaminan keamanan. Seseorang yang memiliki pengalaman kekerasan akan berdampak kepada penilai seseorang dalam mengambil keputusan. IJRS juga menyatakan terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut, mulai dari takut, malu, tidak tahu melaporkan kemana, serta merasa bersalah apabila melakukan tindakan melaporkan seperti itu (IJRS, 2020).

Dalam studi literatur yang ditulis oleh Wahyuni dkk. (2018) membahas tentang kesejahteraan mahasiswa angkatan 2016 Universitas Negeri Jakarta. Studi ini dilakukan kepada 1200, menemukan bahwa rata-rata kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih jauh dibawah normal. Melalui data yang diambil dari UPT layanan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Jakarta, peneliti



menemukan data mahasiswa yang melakukan konseling di UPT-LBK UNJ mulai dari tahun 2017-2022. Pada tahun 2017 terdapat 32 orang yang mengakses layanan tersebut, tahun 2018 terdapat 78 orang, tahun 2019 terdapat 531 orang, tahun 2020 terdapat 494 orang, sedangkan untuk tahun 2021 dan 2022 terdapat sekitar 340 orang dan 242 orang yang mengakses layanan UPT-LBK secara *online* ( Sania dalam UPT-LBK, 2022).Data ini masih bisa bertambah dengan berjalannya waktu, data pada tahun 2022 (Januari-Agustus) mencatat bahwa terdapat 242 orang yang menggunakan layanan UPT-LBK dengan didominasi pada Fakultas Ilmu Pendidikan dengan jumlah 65 orang pengguna layanan sedangkan data pengguna terbanyak terjadi pada tahun 2019 dengan didominasi pada Fakultas Ilmu Pendidikan dengan jumlah 157 mahasiswa yang menggunakan layanan UPT-LBK. Data-data ini dapat menjadi sebuah landasan, mengapa mahasiswa Universitas Negeri Jakarta menjadi subjek dilakukannya sebuah penelitian tentang kesehatan mental.

Sikap mencari bantuan kesehatan mental mempengaruhi tindakan seseorang dalam lingkungan sosial. Sikap meminta bantuan kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, terdapat juga faktor internal yang berkontribusi dalam seseorang melihat sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental. Perilaku mengasihi diri dapat menjadi faktor pendukung bagi seseorang untuk mencari bantuan bagi dirinya sendiri. Orang yang mampu mengasihi dirinya sendiri diasumsikan dapat menyadari hak-hak yang bisa ia dapatkan dalam berbagai situasi yang sedang terjadi.

Perilaku mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) merupakan perilaku yang dimiliki oleh seseorang dalam melihat atau merespon peristiwa yang terjadi pada diri sendiri maupun orang lain (Neff, 2003). *Self-compassion* atau sering disebut mengasihi diri adalah suatu perasaan yang mengekspresikan sifat ramah dan tidak menilai sesuatu berdasarkan pengalaman yang berhubungan dengan diri sendiri dan pengalaman seseorang saat mengetahui penderitaan dan kemunduran merupakan bagian dari pengalaman setiap manusia yang biasa terjadi (Neff, 2003a). *Self-*

*compassion* juga merupakan kemampuan manusia dalam menyimpan perasaan terhadap penderitaan dengan menggunakan kehangatan, hubungan, Serta rasa perhatian terhadap individu (Neff, 2003b).

*Self-compassion* juga dapat menjadi perilaku adaptif dan berkontribusi dalam kesehatan serta kesejahteraan (Macbeth dan Gumley 2012). Menurut Neff dan Mcgehee (2010). *Self-compassion* dapat menjadi pengaruh bagi seseorang dalam bertingkah laku di lingkungan sosial. orang yang cenderung mengasihi diri melihat kehidupan dengan optimisme, dan meningkatkan kebahagiaan serta kesejahteraan hidup (Neff, 2009). Seseorang yang mengasihi dirinya akan cenderung menilai diri sendiri dengan positif. Dalam kondisi ini diharapkan dapat membuat seseorang mau mencari bantuan atas pengalaman yang pernah ia alami. Seseorang yang memiliki tingkat mengasihi diri yang tinggi, cenderung akan memahami dan paham bagaimana dirinya akan memaknai kehidupan yang sedang ia alami.

Hal ini berbanding terbalik apabila seseorang memiliki tingkat mengasihi diri yang rendah, mereka akan cenderung merasa depresi, kecemasan, serta dapat memunculkan pemikiran tentang bunuh diri (Aalsma, Lapsley, dan Flannery, 2006). Hal ini dapat menimbulkan seseorang akan cenderung mencari bantuan, karena faktor-faktor yang disebutkan dapat memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada diri seseorang. pengalaman akan kekerasan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi orang dalam mencari bantuan dan menjadi pengaruh bagi perilaku mengasihi diri. Pengaruh yang terjadi adalah orang tidak akan menyadari bahwa dirinya memiliki perilaku mengasihi diri akibat dari pengalaman yang terjadi.

Sikap mencari bantuan kesehatan mental sangatlah erat kaitannya dengan pengalaman yang pernah dialami oleh seseorang, mulai dari pengalaman yang menyenangkan ataupun pengalaman yang menyedihkan (Maya, 2021). Pengalaman yang berdampak akan keadaan psikologis seseorang adalah pengalaman akan tindakan kekerasan yang pernah dilakukan. Hal ini dapat diasumsikan, jika seseorang mengalami kekerasan berarti ia telah menjadi korban dan membutuhkan bantuan. Oleh karena itu, pengalaman kekerasan dapat menjadi

salah satu faktor pendorong seseorang dalam mencari bantuan kesehatan mental secara proaktif.

*Abusive experience* adalah sebuah pengalaman kekerasan yang pernah terjadi di masa lalu individu. Kekerasan dapat terjadi pada semua orang, mulai dari laki-laki, perempuan dan anak-anak dapat menjadi korban tindakan kekerasan. Korban yang mengalami kekerasan biasanya didominasi oleh perempuan dan anak-anak, hal ini disebabkan karena korban enggan untuk melaporkan kejadian yang menimpanya.

Pengaruh terjadinya kekerasan pada mahasiswa, dapat meningkatkan resiko yang negatif terhadap kehidupan, seperti terjadinya *posttraumatic stress disorder* (PTSD), depresi, dan turunnya tingkat kepercayaan diri yang ekstrim (Gibb 2002, Harman dan Lee 2009, Messman-Moore dkk. 2010, Middlebrooks and Audage 2008, Nelson dkk. 2002). *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) yang dialami seseorang dapat berdampak kepada seseorang, orang tersebut akan sering mengalami gejala khawatir, kecemasan, dan akan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Tidak hanya itu saja, korban yang mengalami kekerasan rumah tangga dapat berdampak terhadap fisik, mental, menurunnya rasa kepercayaan diri, tidak berdaya, depresi dan menyebabkan trauma yang sangat mendalam (Sutrisminah, 2012).

Korban kekerasan cenderung menutup diri dan lebih menyimpan masalah yang dialami sebagai hal yang tidak dapat mereka selesaikan. Korban kekerasan juga mungkin sekali mengalami ketidakpercayaan atas hal-hal diluar dirinya dan merasa tidak berhak atau tidak akan bisa mendapatkan bantuan. Kondisi ini tidak hanya bisa mempengaruhi upayanya dalam mencari bantuan tetapi juga berdampak pada sikapnya terhadap mencari bantuan. Orang yang pernah mengalami tindak kekerasan di masa lalu, juga dapat berdampak kepada dirinya di masa yang akan datang ketika telah dewasa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mirron dkk., 2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengalaman kekerasan secara seksual menyebabkan terjadi beberapa gejala secara tidak langsung mulai dari PTSD (*Post*



*Traumatic Stress Syndrome*) dan gejala depresi. Dampak yang diberikan menyebabkan terjadi trauma atau ketakutan, yang dapat mempengaruhi terjadinya penolakan yang kuat terhadap mengasihi dirinya sendiri, serta dapat terjadinya *distress* dan *psychopathology* (Gilbert dkk., 2011; Kelly dkk., 2013; Miron dkk., 2015). Dengan adanya hal ini dapat menjadi salah satu faktor seseorang terhadap sikap meminta bantuan kepada profesional.

Berdasarkan hasil dari latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian yang dilakukan adalah, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan *Abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini ingin mengetahui lebih dalam tentang individu yang memiliki perilaku *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* yang terjadi pada mahasiswa. Penelitian mengenai *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap sikap dalam mencari bantuan kesehatan mental sangatlah di Indonesia sangatlah terbatas dan belum adanya penelitian yang membahas variabel yang sama. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan diskusi lebih lanjut terhadap penelitian kedepannya.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, terdapat beberapa masalah-masalah yang dapat mengidentifikasi penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran *abusive experience* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimana gambaran *attitude towards seeking mental health services* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

4. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

### 1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi variabel penelitian dengan berfokus pada pengaruh *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* terhadap Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 1.4. Rumusan Masalah

Dalam perumusan masalah yang menjadi topik penelitian, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* terhadap Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 1.6. Manfaat Penelitian

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan dapat menjadi dasar pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis. Tidak hanya itu saja, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-*

*compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services*.

## **1.6.2 Manfaat Praktis**

### *1.6.2.1 Bagi Mahasiswa*

Melalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan tentang *self-compassion* dan *abusive experience* sehingga dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari dalam melakukan *attitude towards seeking mental health services* pada lingkungan sekitar

### *1.6.2.2 Bagi Peneliti Lain*

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan ide serta teori yang telah digunakan mengenai *self-compassion* dan *abusive experience* terhadap *attitude towards seeking mental health services* pada universitas masing-masing yang tertarik akan penelitian ini.

