

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*) merupakan tindakan yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan bantuan psikologis dari orang lain agar dapat membantu memecahkan masalah yang dialami. Perilaku mencari bantuan merupakan sebuah komunikasi yang dilakukan dengan orang lain, untuk mendapatkan pemahaman, saran, informasi, perawatan, dan dukungan dalam menghadapi masalah yang mengganggu. Sumber bantuan dapat diperoleh dari sumber formal seperti layanan primer, sekunder dan tersier termasuk perawat, psikolog, psikiater, dan konselor. Meski begitu, tidak semua bantuan diperoleh dari sumber formal, bahkan jaringan sosial informal lebih sering digambarkan sebagai sumber bantuan pertama dan dapat menentukan kapan bantuan formal dicari. Sumber bantuan seperti teman dan keluarga sering diabaikan dalam literatur. Mengukur penggunaan dan pentingnya sumber bantuan informal dapat menginformasikan intervensi perawatan yang lebih luas untuk orang-orang yang berisiko mengalami masalah kesehatan (Cornally & McCarthy, 2011).

Hasil penelitian mengenai mencari bantuan yang dilakukan oleh Siswanti, (2022) menunjukkan bahwa remaja di kota Makassar menunjukkan sikap dalam mencari bantuan yang lebih besar kepada teman dibandingkan dengan sumber lainnya. Sedangkan penelitian Nugroho, (2020) menunjukkan bahwa 52% anak-anak dan remaja jalanan di kota Palembang memiliki tingkat intensitas perilaku pencarian pertolongan yang tinggi baik pada sumber formal maupun informal.

Salah satu fenomena perilaku mencari bantuan yang muncul di Jakarta yaitu data tahunan Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) DKI Jakarta yang menunjukkan bahwa pada tahun 2019, sebanyak 87 atlet POPB mengalami cedera serius namun hanya lima orang yang melakukan konseling ke tim psikologi dengan keluhan gangguan mental pasca cedera. Data tersebut menunjukkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental yang dialami oleh atlet

tidak diimbangi dengan tingkat penggunaan layanan yang sepadan dan perilaku mencari bantuan yang rendah.

Survey global yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah terkait kesehatan mental. I-NAMHS juga menunjukkan bahwa 2,45 juta remaja Indonesia mengalami gangguan mental. Atlet remaja cenderung termasuk dalam kelompok usia berisiko tinggi ini. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Watson (2005) menunjukkan bahwa layanan konseling dan dukungan yang disediakan oleh pihak universitas masih kurang dimanfaatkan oleh mahasiswa-atlet.

Atlet dicirikan dengan motivasi yang sangat tinggi, tingkat stres yang tinggi, kompetisi, dan latihan yang intens sehingga meningkatkan kemungkinan cedera olahraga yang cukup sering terjadi, selain itu peningkatan partisipasi atlet dalam olahraga dikaitkan juga dengan cedera olahraga (Masten, 2014). Orchard dan Seward (2002) mendefinisikan cedera sebagai kondisi fisik yang dapat menghambat atlet dalam melakukan aktivitas seperti latihan maupun pertandingan. Cedera berakibat pada perubahan secara fisik pada atlet seperti pendarahan, bengkak, dan patah tulang. Efek cedera tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis atlet yang ditunjukkan dengan berbagai macam respon seperti: respon kognitif, respon emosional, dan perilaku. Atlet dengan cedera dan masalah psikologis yang tidak diatasi dapat berakibat pada gangguan perhatian dan berpengaruh pada performa atlet setelah mengalami cedera (Hsu, Meierbachtol, George dan Chmielewski, 2017).

Cedera yang dialami atlet bisa menghancurkan karir dan konsekuensi kualitas hidup mereka jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat. Werthner dan Orlick menyatakan bahwa 14%-32% atlet terpaksa menghentikan karir mereka akibat cedera (Tirto, 2017). Atlet yang mengalami cedera, penurunan performa, penghentian paksa karir olahraga, dan budaya maskulinitas berkontribusi dengan gejala dan interaksi depresi dan penurunan harga diri sehingga atlet membutuhkan waktu yang lama untuk dapat mengatasi rasa takutnya ketika kembali latihan maupun bertanding akibat trauma yang dialami. Oleh karena itu, atlet yang mengalami cedera harus mendapatkan perawatan melalui proses rehabilitasi,

recovery, dan dukungan sosial. Selama proses rehabilitasi maupun saat akan kembali berlatih dan berkompetisi, atlet yang pernah mengalami cedera akan memikirkan cederanya (Wolanin, Hong, Marks, Pancho, dan Gross, 2015). Walker (2009) juga menyatakan bahwa atlet yang pernah cedera akan mengalami kekhawatiran cedera berulang yang berdampak pada menurunnya performa atlet. Hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri atlet ketika melakukan gerakan tertentu pada bagian yang cedera. Dengan berbagai tingkat risiko yang ada, perilaku mencari bantuan untuk mendapatkan perawatan dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan atlet remaja DKI Jakarta masih tergolong rendah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Rickwood, 2005 & Gulliver (2012) mengemukakan bahwa literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku mencari bantuan seseorang. Rendahnya upaya seseorang dalam melakukan pencarian bantuan disebabkan oleh kurangnya kesadaran yang diduga dapat diprediksi oleh seberapa baik tingkat pemahaman literasi kesehatan mental (Andersson et al., 2013; Fox et al., 2001; Sun et al., 2016). Literasi kesehatan mental sendiri mengacu kepada pengetahuan dan kepercayaan individu mengenai masalah mental (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016).

Jorm, Korten, Jacomb, Christensen, Rodgers, dan Pollitt (1997) mendefinisikan literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai masalah psikologis yang dapat membantu pengenalan, pengelolaan dan pencegahan dari masalah tersebut. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan, keyakinan dan sikap seseorang tentang gangguan mental, termasuk pengenalan, pengelolaan, dan pencegahannya. Oleh karena itu, kurangnya kebutuhan yang dirasakan oleh individu terhadap bantuan, ketidaktahuan mengenai layanan profesional yang ada, skeptisme tentang keefektifan perawatan, dan sikap menstigmatisasi gangguan mental dapat menjadi faktor yang menghambat individu dalam melakukan pencarian bantuan.

Penelitian mengenai perilaku pencarian bantuan untuk masalah psikologis masih sangat terbatas, khususnya pada atlet. Beberapa penelitian yang dilakukan di Australia menunjukkan hasil yang beragam mengenai literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan. Hasil penelitian Ratnayake dan Hyde (2019) menunjukkan

bahwa perilaku pencarian bantuan lebih banyak dilakukan oleh remaja dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dibandingkan remaja dengan tingkat literasi kesehatan mental rendah. Gulliver dkk. juga mengemukakan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang rendah merupakan salah satu faktor yang menghambat atlet remaja dalam mencari bantuan.

Intervensi berbasis sekolah di Australia yang Bernama MAKINGtheLINK yang bertujuan untuk membantu remaja mengatasi hambatan dalam mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental, melaporkan hasil evaluasi bahwa setelah menyelesaikan program MAKINGtheLINK terjadi peningkatan niat untuk mencari bantuan profesional dan peningkatan kepercayaan diri dalam membantu teman sebaya pada peserta (Lubman dkk, 2016). *Teen Mental Health First Aid (TMHFA)* juga melaporkan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri yang lebih besar dalam mendukung teman sebaya, keyakinan terhadap orang dewasa atau profesional yang dinilai membantu, serta pengurangan dalam keyakinan stigmatisasi (Hart dkk, 2018). Sebaliknya, beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi tidak meningkatkan niat dan sikap terhadap pencarian bantuan (Rickwood dkk, 2004).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja dengan melakukan kebaruan pada wilayah dan subjek penelitian yang berbeda. Tinjauan sistematis yang dilakukan pada keefektifan program literasi kesehatan mental dalam meningkatkan pencarian bantuan di kalangan remaja menyimpulkan bahwa hanya segelintir penelitian yang mengukur perilaku pencarian bantuan, dengan sebagian besar hanya menyelidiki sikap terhadap bantuan (Wei dkk, 2013). Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dan niat untuk mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera menjadi sangat penting dilakukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.1.1 Bagaimana gambaran perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera?
- 1.1.2 Bagaimana gambaran literasi kesehatan mental pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera?
- 1.1.3 Apakah terdapat pengaruh perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat agar penelitian ini lebih terarah sehingga tidak mengalami penyempitan atau pelebaran inti masalah. Pada penelitian ini, fokus pembahasannya dibatasi dengan variabel studi yaitu pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan pada atlet remaja DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan pemahaman yang lebih luas terutama untuk perkembangan

dunia psikologi khususnya mengenai literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan pada atlet. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Atlet DKI Jakarta

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para atlet khususnya atlet remaja DKI Jakarta nantinya dapat memahami pentingnya perilaku mencari bantuan ketika atlet mengalami permasalahan psikologis. Serta dapat memanfaatkan layanan psikologi yang sudah disediakan sebagai sumber bantuan ketika atlet mengalami permasalahan psikologis.

2. Praktisi Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran untuk pihak-pihak pengelola olahraga dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada atlet sehingga dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan pada atlet.

