

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental telah menjadi isu serius yang telah tersebar di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO, 2010), menyatakan bahwa lebih dari 450 juta orang di dunia mengalami masalah mental yang menjadikannya salah satu penyebab utama kesehatan yang buruk secara global. Dari tahun 1990 hingga 2010, *Global Burden of Disease* untuk masalah mental dan neurologis meningkat sebanyak 37.6% dan *Disability-Adjusted Life Year* (DALY) sebagai hilangnya satu tahun hidup sehat meningkat sebanyak 1,7% (Whiteford *et al.*, 2013).

Berdasarkan penelitian epidemiologis di Amerika Serikat pada tahun 2008, terdapat lebih dari 40% kasus masalah kesehatan mental dalam jangka waktu 1 tahun. Diperkirakan 1,3 juta orang melakukan percobaan bunuh diri dan 300.000 orang diantaranya berhasil melakukan tindakan tersebut (*National Institute of Mental Health*, 2012). Di Yordania, tingkat prevalensi penyakit jiwa pada tahun 2011 adalah sekitar 13% (Aldalaykeh, 2019). Penelitian yang sama ditemukan di Jepang tahun 2005, lebih dari 40% individu mengalami masalah mental. Masalah kesehatan mental yang paling sering ditemukan, yaitu stres, depresi, kecemasan, gangguan suasana hati, dan penyalahgunaan obat-obatan.

Di Indonesia, kesehatan mental juga masih menjadi isu yang belum mendapat perhatian secara optimal. Menurut survei primer, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes, 2018), jumlah individu yang memiliki masalah psikologis telah meningkat setiap tahunnya. Penelitian yang dilakukan Kemenkes tahun 2018 kepada 1,3 juta jiwa di 34 provinsi, menunjukkan hasil individu dengan masalah psikologis yang semula 1,7% naik hingga menjadi 7% dibandingkan

dengan tahun 2013. Dari data tahun 2013 hingga 2018, diperkirakan individu dengan masalah psikologis meningkat hingga 450 ribu jiwa. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) juga melakukan pemeriksaan terhadap 14.988 orang sejak tahun 2020 hingga 2022. Hasilnya menunjukkan peningkatan masalah psikologis setiap tahunnya, sebanyak 70,7% pada tahun 2020, dan 80,4% pada tahun 2021, serta 82,5% pada tahun 2022.

Penelitian YouGov Omnibus di Indonesia yang dipublikasi pada Juni tahun 2019, menyatakan lebih dari 25% orang Indonesia pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri dan 36% pernah melakukan *self-harm*. Fenomena ini terlihat pada rentang usia 18 hingga 24 tahun, pada usia tersebut individu memiliki pikiran untuk bunuh diri yang lebih tinggi daripada orang tua yang berusia 55 tahun ke atas. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat 45% individu melakukan *self-harm* dan 7% diantaranya sering melakukan *self-harm* (YouGov Omnibus, 2019).

Permasalahan mental dapat terjadi pada setiap kelompok usia, salah satunya kelompok usia dewasa awal. Pada kelompok usia dewasa awal, individu bertransisi secara fisik, psikologis, intelektual, dan peran sosial. Menurut Hurlock (2011) Terdapat beberapa tugas pada periode dewasa awal, yakni mencari dan memiliki pekerjaan, menjalin hubungan dengan orang lain, merencanakan dan membangun keluarga, berperan sebagai suami atau istri, berkontribusi pada masyarakat, serta menerima peran yang mereka miliki dalam kelompok sosial. Dalam menjalani tugasnya sebagai individu dewasa awal tentunya terdapat permasalahan yang harus dihadapi, seperti kehilangan identitas diri, anti sosial, kegagalan dalam berumah tangga, ataupun tidak mampu menafkahi keluarga (Jannah, 2021).

Arnett, Zukauskiene, dan Sugimura (2014), menjelaskan struktur kehidupan yang tidak stabil, permasalahan akademik, masalah percintaan, finansial, dan seringnya berganti pekerjaan merupakan salah satu sumber masalah pada dewasa awal. Ketika seseorang memasuki fase dewasa awal, kebanyakan orang menyadari bahwa hidup tidak hanya tentang memenuhi kebutuhan dan keinginannya sendiri, melainkan ada pihak lain yang menjadi prioritas, seperti keluarga ataupun pasangan.. Tekanan hidup dan paksaan yang berlebihan akan orientasi masa depan dapat

menyebabkan banyak konflik dalam diri individu, seperti perasaan tertekan, cemas berlebihan, dan ketidakmampuan untuk membangun hubungan interpersonal. Selanjutnya, jika konflik di dalam diri individu tidak dapat teratasi dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti stres dan depresi (Robbins & Wilner, 2001). Idealnya, seseorang pada masa dewasa awal dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan menggunakan kesulitan tersebut untuk membantu mereka berkembang secara optimal pada tahap perkembangannya. Pada kenyataannya, individu yang kurang memiliki persiapan pada tahap perkembangannya cenderung kesulitan dalam penyesuaian diri sehingga rentan mengalami suatu permasalahan.

Pada individu dewasa awal yang mengalami masalah psikologis harus mencari bantuan psikologis, dengan bantuan dan penanganan yang tepat, maka akan mengurangi dampak negatif jangka panjang dari masalah psikologis yang muncul (Rickwood & Deane, 2007). Pencarian bantuan psikologis sebagai upaya mencari bantuan terkait masalah psikologis, baik bersifat formal yang berasal dari profesional, maupun informal yang berasal dari dukungan teman dan keluarga. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Brown dkk. (2014) terhadap 386 partisipan dewasa awal, menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami permasalahan psikologis akan cenderung mencari bantuan informal. Sebesar 33,6% orang mencari bantuan informal, seperti teman, keluarga, dan media sosial, (11,1%) mencari bantuan profesional, dan sisanya tidak mencari bantuan kepada siapapun. Studi literatur yang dikembangkan oleh Michell dkk. (2017), mengungkapkan mayoritas generasi muda pada usia dewasa awal (73%) juga menggunakan internet sebagai sumber informasi dalam mencari bantuan non-profesional kesehatan mental dan hanya (11%) yang mencari bantuan ke profesional.

Beberapa penelitian menunjukkan minimnya individu dengan kelompok usia dewasa awal mencari bantuan profesional, meskipun mereka termasuk kelompok yang rentan terhadap stres dan masalah psikologis. Pentingnya individu dewasa awal mencari bantuan psikologis profesional ketika mengalami masalah psikologis, yakni untuk menghindari adanya potensi perilaku maladaptif yang disebabkan oleh kesulitan individu dewasa awal dalam mengekspresikan emosi negatif yang sedang

dialami (Fadhila, 2020). Bantuan psikologis profesional membantu individu dewasa awal dalam mengelola emosi negatif sehingga dapat teratasi dengan strategi koping yang lebih baik. Riset yang dilakukan *National Confidential Enquiry* di Inggris pada tahun 2016 menemukan bahwa 43% orang di bawah usia 25 tahun yang melakukan tindakan bunuh diri, tidak pernah mengakses layanan kesehatan manapun. Dalam survei *online* yang dilakukan di Inggris pada tahun 2017, mengungkapkan bahwa 35% responden mengalami masalah mental emosional dan tidak mencari bantuan formal maupun informal. Penelitian yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, mengungkapkan sebesar 3,7% individu memiliki gangguan kecemasan, diikuti gangguan depresi mayor sebesar 10%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, serta mengalami PTSD dan ADHD masing-masing sebesar 0,5%. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2019), hanya 9% orang yang mengalami depresi di Indonesia yang mencari bantuan kesehatan mental. Temuan lain mengungkapkan sekitar 85% individu di negara berkembang yang memiliki masalah kejiwaan, tidak menerima perawatan dan pengobatan khusus. Jumlah masalah psikologis yang dialami oleh individu dewasa awal tidak sebanding dengan tingkat upaya mereka untuk mendapatkan bantuan profesional.

Sangat penting untuk mengetahui dan memahami alasan mengapa seseorang menunda mendapatkan bantuan profesional dalam penanganan kesehatan mental. Magaard, Tharanya, Holger, & Anna (2017), mengidentifikasi terdapat beberapa faktor penghambat yang membuat individu menunda bahkan enggan untuk mencari bantuan profesional untuk masalah mental, faktor tersebut antara lain: atribut demografis, seperti usia dan jenis kelamin; faktor sosial seperti pendidikan dan lingkup kerja; dan ketersediaan sumber daya keuangan untuk membayar layanan kesehatan, biaya akomodasi, serta keyakinan negatif (stigma). Kurangnya pemahaman tentang karakteristik dari gangguan mental, minimnya pengetahuan untuk mengakses layanan kesehatan mental, adanya stigmatisasi (Henderson, Lacko, & Thornicroft, 2013). Di Indonesia, faktor penghambat seseorang untuk mendapatkan bantuan psikologis, yakni kurangnya informasi mengenai layanan psikologis,

terkendala oleh biaya, serta adanya adanya persepsi buruk dan diskriminasi terhadap seseorang yang mengalami permasalahan mental emosional atau yang lebih dikenal sebagai stigma (Shabrina dkk., 2021).

Stigma merupakan salah satu komponen sosial yang menjadi hambatan seseorang untuk mencari bantuan (Bharadwaj, Pai, & Suziedelyte, 2017). Stigma didefinisikan sebagai keyakinan dan sikap negatif yang melekat dan dianut oleh masyarakat, serta menganggap kelompok lain berbeda, seperti halnya seseorang dengan penyakit mental (Kring *et al.*, 2012). Keyakinan tersebut dapat menimbulkan pengucilan dan diskriminasi terhadap suatu kelompok tertentu. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Ayuningtyas dkk. (2018), berdasarkan data dari pemerintah, perlakuan negatif orang dengan gangguan jiwa berat terus mengalami pemasungan dan perlakuan salah hingga saat ini. Padahal sejak tahun 1977, pasung telah dilarang oleh pemerintah, tetapi sekitar 18.800 orang masih dipasung oleh anggota keluarganya. Pemasungan anggota keluarganya yang memiliki gangguan kejiwaan berat (18,2%) pada penduduk di pedesaan dan (19,5%) pada keluarga dengan ekonomi terbawah.

Perlakuan melanggar hak asasi manusia terhadap seseorang yang mengalami masalah mental jika terus dibiarkan akan menstigmatisasi pikiran, hal berbahaya terjadi ketika seseorang menyadari stigma tersebut, setuju dengannya, dan menerapkannya dalam hidupnya sendiri, yang pada akhirnya akan membentuk stigma diri (Sheehan *et al.*, 2016). Stigma mengurangi keinginan seseorang untuk mencari bantuan profesional, meskipun tahu konsekuensi negatif yang akan terjadi jika mereka tidak melakukannya (Sibicky & Davidio, 1986). Seperti dalam riset Corrigan dan Watson yang berjudul *The Paradox of Self-Stigma and Mental Illness* tahun 2002, dikutip dari tulisan Kathleen Gallo terkait stigma akan masalah mental.

“I perceived myself, quite accurately unfortunately, as having a serious mental illness and therefore as having been relegated to what I called “the social garbage heap.” I tortured myself with the persistent and repetitive thought that people I would encounter, even total strangers, did not like me and wished that mentally ill people like me did not exist. Thinking of

myself as garbage, I would even leave the sidewalk in what I thought of as exhibiting the proper deference to those above me in social class. The latter group, of course, included all other human beings.” (Gallo, 1994, pp. 407–408).

Sheehan, Nieweglowski, dan Corrigan (2016), menjelaskan ada dua jenis stigma yang terkait dengan penyakit mental, yaitu *public-stigma* dan *self-stigma*. *Self-stigma* merupakan *stigma public* yang terinternalisasi ke dalam diri individu sehingga menyebabkan dirinya merasa lemah, tidak berharga, dan tidak berdaya. Individu yang merasa tidak mampu atau rendah diri terkadang menganggap mencari bantuan profesional merupakan sebuah ancaman sehingga mereka memilih untuk tidak meminta bantuan bahkan ketika mereka dalam tekanan psikologis (Hellstrom, 2021). Gambaran negatif dari masyarakat akan kasus mencari bantuan psikologis dan layanan kesehatan mental untuk masalah emosional pribadi dan tertanam secara negatif pada individu yang mencari bantuan psikologis mengakibatkan berkembangnya *self-stigma of seeking help*. *Self-stigma of seeking help* memiliki keterkaitan erat dengan pencarian bantuan oleh individu yang memiliki masalah mental emosional. *Self-stigma of seeking help* menjadi faktor yang menghambat seseorang untuk mencari bantuan profesional.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5-6 Maret 2024 terhadap 15 responden dewasa awal, dapat disimpulkan sebagian besar subjek jika menghadapi masalah akan menyelesaikannya sendiri atau memberi tahu orang terdekat mereka. Subjek dominan memilih bercerita kepada teman dekat daripada orang tua atau keluarga. Alasan subjek memilih bercerita kepada orang terdekat karena merasa leluasa, terbuka, dan mendapatkan *feedback*. Sebanyak 13 orang belum pernah mencari bantuan psikologis profesional ketika dirinya mengalami masalah psikologis. Terdapat beberapa faktor dari responden tidak atau belum mencari bantuan profesional, yakni merasa mampu mengatasinya masalahnya sendiri, merasa malu, takut dihakimi, keterbatasan finansial, kurangnya keinginan mencari informasi tentang kesehatan mental. Ada pula pikiran subjek X (laki-laki) beranggapan bahwa sebagai seorang laki-laki, tidak seharusnya meminta bantuan

kepada orang lain apalagi jika harus ke profesional, sebagai laki-laki harus bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Perasaan malu timbul jika tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap individu pada dewasa awal cenderung negatif terhadap mencari bantuan profesional. Hambatan ini merupakan bentuk dari *self-stigma of seeking help* yang dimiliki individu pada dewasa awal.

Sebuah penelitian dari Punla, Regalado, dan Navarro (2022), menemukan hasil yang menunjukkan bahwa *self-stigma* sangat berkaitan dengan sikap mencari bantuan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Schomerus dkk. (2018), yang menemukan bahwa *self-stigma* sangat berkaitan dengan tahap awal pencarian bantuan. Studi serupa yang dilakukan oleh Topkaya (2014), menemukan bahwa *self-stigma* secara signifikan terkait dengan pencarian bantuan psikologis. Temuan tersebut mengindikasikan *self-stigma of seeking help* memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah psikologis.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa tingkatan mencari bantuan profesional individu pada dewasa awal di Indonesia masih sangat rendah. *Self-Stigma* dapat menghambat individu mencari bantuan profesional karena membuat individu takut dan malu ketika tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Padahal kenyataannya, dewasa awal merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Sejumlah besar penelitian mengenai *self-stigma* dan *professional help seeking* telah dilakukan dengan berbagai latar belakang dan temuan. Akan tetapi, tidak banyak penelitian serupa di Indonesia yang memfokuskan pada *self-stigma of seeking help* dan sikap mencari bantuan pada dewasa awal. Melihat betapa pentingnya masalah ini, penulis memutuskan untuk menyelidiki fenomena ini dengan judul "Pengaruh *Self-Stigma of Seeking Help* terhadap Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional pada Dewasa Awal".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Gambaran sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.
2. Gambaran *self-stigma of seeking help* pada dewasa awal.
3. Pengaruh *self-stigma of seeking help* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan peneliti, maka ruang lingkup penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh *self-stigma of seeking help* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti, yaitu apakah terdapat pengaruh *self-stigma of seeking help* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-stigma of seeking help* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi tambahan terkait literatur isu kesehatan mental, khususnya mengenai pengaruh *self-stigma of help seeking* terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.6.2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi evaluasi untuk mengurangi stigma diri dan mencari bantuan psikologis profesional dalam mengatasi masalah atau hambatan mental agar tidak semakin buruk.

