

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan salah satu fase perkembangan suatu individu di mana individu harus menyesuaikan dirinya kepada pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru (Putri, 2019). Pada fase ini, individu sudah mulai memiliki berbagai macam tanggung jawab yang baru dan lebih berat, seperti menyelesaikan pendidikan, pencarian pekerjaan, membangun hubungan dengan orang lain, permasalahan keluarga, dan lain lain (Hurlock, 2009., dalam Putri, 2019). Dengan banyaknya tanggung jawab ini, diperlukan adanya kesehatan mental yang baik agar dapat menghadapi masalah-masalah tersebut (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Apabila individu tidak memiliki kesehatan mental yang baik, maka individu akan kesulitan untuk menyelesaikan permasalahannya, dan cenderung memiliki emosi negatif yang berujung pada keputusan individu memilih bunuh diri sebagai jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya (Valentina & Helmi, 2016). Terdapat banyak kasus individu bunuh diri yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengatasi permasalahan di dalam hidupnya. Pada Januari 2024, terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan oleh pria berusia 28 tahun dan dilansir penyebab ia melakukan bunuh diri tersebut adalah karena ia tak sanggup untuk menanggung beban hidupnya (Rivana, 2024). Pada 9 Januari 2024, terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang mahasiswa berusia 24 tahun dan disebabkan karena permasalahan skripsinya yang tidak kunjung selesai. (Midaada, 2024). Pada 17 November 2023, seorang pemuda berusia 26 tahun di Cakung bunuh diri diakibatkan karena adanya masalah keluarga (Tobing, 2023).

Di Indonesia sendiri, terdapat 971 kasus bunuh diri yang masuk ke dalam data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri sepanjang tahun 2023. Bunuh diri juga diketahui menjadi peringkat kedua penyebab kematian individu di usia muda yaitu sekitar 15-29 tahun (WHO, 2018). Selain itu, YouGov Omnibus pada tahun 2019 menemukan hasil bahwa sebanyak lebih dari seperempat (27%) individu dewasa awal di Indonesia memiliki pemikiran untuk bunuh diri dan 36% individu dewasa awal Indonesia pernah mencoba untuk melukai dirinya sendiri. Dari data-data tersebut, dapat dikatakan bahwa permasalahan bunuh diri pada dewasa awal termasuk tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Nasyida (2021) yang mengatakan bahwa individu dewasa awal lebih banyak memiliki niat untuk bunuh diri dibandingkan dengan individu yang berusia di atas 55 tahun. Dilansir dari Kompas.id, WHO pada tahun 2021 mencatat bahwa sebanyak 6.544 kasus bunuh diri terjadi di Indonesia dengan 5.095 kasusnya dilakukan oleh laki-laki (Arlinta, 2023).

Sejalan dengan data tersebut, terdapat hasil riset kesehatan dasar oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa tingkat pencarian bantuan individu perempuan yang menderita depresi lebih tinggi dibandingkan laki-laki penderita depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Mubasyiroh, dkk (2020) dengan sampel sebanyak 19.676 orang juga memperkuat pernyataan sebelumnya, yaitu laki-laki depresi yang tidak mencari bantuan sebanyak 91% dan yang mencari bantuan sebanyak 9% saja. Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan oleh *intotheilightid* pada tahun 2021 yang meneliti terkait akses individu ke layanan kesehatan mental di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa hanya 18% laki-laki di Indonesia yang pernah mengakses layanan kesehatan mental. Dari beberapa data yang ditemukan, dapat dikatakan bahwa perempuan lebih memiliki keinginan untuk mencari bantuan kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki.

Salah satu hal yang dapat menjelaskan alasan terkait individu laki-laki lebih enggan untuk mencari bantuan dibandingkan dengan perempuan yaitu dikarenakan adanya sifat maskulinitas yang ada pada diri laki-laki. Maskulinitas terbentuk oleh kebudayaan yang ada di lingkungan. Umumnya, maskulinitas yang

ada pada diri laki-laki menganggap tinggi nilai-nilai seperti kekuatan, kemandirian, ketabahan, kekuasaan, kepuasan diri, dan sebagainya. Bila laki-laki terlihat lemah di depan orang, lebih mengikuti emosionalnya, atau berlaku tidak efisien secara seksual dapat mengancam kepercayaan diri laki-laki dan tidak sesuai dengan konsep maskulinitas yang ada pada diri laki-laki. Dengan adanya konsep maskulinitas tersebut, dapat membuat laki-laki menjadi enggan membicarakan perasaan mengenai dirinya sendiri (Demartoto, 2010). Adanya konsep maskulinitas ini juga merupakan hal yang tidak sejalan dengan perilaku mencari bantuan, yang mana individu akan bergantung kepada orang lain dan mengaku bahwa dirinya sedang dalam kondisi lemah di depan orang lain (Vebiana & Ariana, 2019).

Selain itu jika melihat dari layanan bantuan kesehatan mental di Indonesia pada data Ikatan Psikolog Klinis, jumlah psikolog di Indonesia lebih banyak psikolog perempuannya yaitu sejumlah 3833 psikolog dibandingkan dengan psikolog laki-laki yaitu sejumlah 470 orang. Hal tersebut dapat menjadi salah satu kemungkinan yang menjadi alasan laki-laki enggan untuk meminta bantuan kepada perempuan dan tidak ingin terlihat lemah di depan perempuan, seperti yang ada pada konsep maskulinitas pada laki-laki (Vebiana & Ariana, 2019). Jika dibiarkan, hal tersebut dapat menjadi sebuah permasalahan apabila individu tidak dapat mengekspresikan apa yang dirasakannya. Terlebih dengan banyaknya beban dan tanggung jawab yang diemban oleh laki-laki dewasa awal, seperti mencari pasangan, membangun hubungan relasi dengan individu lain (*Intimacy*). Apabila laki-laki dewasa awal gagal untuk membentuk keintiman tersebut, maka akan berujung pada isolasi (*isolation*) dan dapat menjadi stress, depresi, atau dapat berujung pada keputusan untuk mengakhiri hidupnya (Erickson dalam Prasetyo, 2020).

Menurut Guliver (dalam Crumbs, dkk., 2019), salah satu yang menyebabkan individu dewasa enggan untuk mencari pengobatan kesehatan mental yaitu keyakinan individu bahwa pengobatan kesehatan mental ini tidak berguna. Lyndon (dalam Crumbs, dkk., 2019) menyatakan hal yang serupa yaitu keyakinan individu terkait ketidakmampuannya untuk sembuh dari gangguan kesehatan mental ini dapat berdampak negatif bagi individu dewasa awal untuk

memanfaatkan pelayanan kesehatan mental. Keyakinan negatif yang dimiliki individu terkait pencarian bantuan ini termasuk ke dalam sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional.

Sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional menggambarkan bagaimana individu memandang perilaku untuk mencari bantuan, baik itu pandangan positif ataupun pandangan negatif (Hammer, dkk., 2018). Adanya sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional ini dapat mengarahkan individu untuk memutuskan apakah individu tersebut akan mencari bantuan atau tidak. Hal tersebut sesuai dengan *theory of planned behavior* oleh Ajzen (1991) yang menyatakan bahwa untuk menjadikan perilaku, diperlukan adanya intensi yang mana dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Oleh karena itu, apabila individu tidak memiliki sikap yang positif terhadap pencarian bantuan, maka intensi individu untuk mencari bantuan tidak akan ada.

Pencarian pertolongan bantuan terdiri dari dua jenis bantuan, yaitu formal dan informal. Pertolongan formal merupakan pertolongan yang berasal dari tenaga profesional yang resmi, seperti psikolog, psikiater, penyedia layanan kesehatan spesialis, guru BK, pemuka agama. Sedangkan pertolongan informal berupa bantuan dari individu yang memiliki hubungan pribadi dengan individu pencari bantuan dan bukan profesional, seperti teman, orang tua, saudara. (Novianty, Anita & Hadjan, M. Noor Rochman, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat keinginan individu untuk mencari bantuan, yaitu pemahaman individu terkait kesehatan mental dan informasi mengenai bagaimana cara untuk mencarinya. Selain itu, faktor yang dapat menghambat pencarian bantuan yaitu adanya stigma di lingkungan sekitar. Stigma ini dapat membuat individu yang memiliki gangguan kesehatan mental merasa takut dan menganggap lingkungan sekitar memandang individu tersebut berbeda dengan yang lainnya (Natalie, H. dkk, 2023). Sejalan dengan penelitian tersebut, terdapat faktor lain yang dapat menghambat individu untuk mencari bantuan yaitu rendahnya pengetahuan individu mengenai gangguan mental. Hal tersebut ditunjukkan dengan individu yang tidak bisa atau keliru mengidentifikasi gangguan mental (Umubyeyi, Mogren, Ntaganira, & Krantz,

2016). Dari beberapa penelitian tersebut, pemahaman atau pengetahuan individu terkait kesehatan mental menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi keinginan individu untuk mencari bantuan. Pemahaman mengenai kesehatan mental ini juga dikenal sebagai literasi kesehatan mental.

Menurut Jorm (melalui Putri, 2022), literasi kesehatan mental adalah ilmu dan prinsip yang dipercayai individu terkait gangguan mental agar individu dapat mengenali, mengelola, atau mencegahnya, sehingga ilmu kesehatan mental tersebut dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri atau orang lain. Literasi kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting untuk diketahui oleh individu. Dengan memiliki literasi kesehatan mental yang baik, maka individu dapat mengerti dan peduli terhadap kesehatan mental dirinya sendiri maupun orang lain. Individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi akan dapat lebih memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa yang tersedia dibandingkan dengan individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah, sehingga individu tersebut akan memiliki intensi atau bahkan memulai mencari bantuan atas gangguan kesehatan mentalnya tersebut (Handayani, Ayubi, & Anshari, 2020),.

Pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh berbagai macam subjek yang berbeda. Contohnya yaitu penelitian oleh (Figarnia & Ariana, 2023) yang membuktikan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap keinginan untuk mencari bantuan pada individu dewasa. Selain itu, penelitian oleh (Maya, 2021) juga membuktikan bahwa literasi kesehatan mental berkontribusi signifikan terhadap sikap mencari bantuan professional psikolog. Kemudian pada subjek lainnya seperti tenaga kerja, literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap sikap untuk mencari bantuan (Nabila, 2023).

Dengan adanya hasil dari berbagai penelitian terdahulu, peneliti juga melakukan survey untuk memperkaya data dengan subjek yaitu laki-laki dewasa awal sebanyak 5 orang melalui wawancara singkat. Subjek diberikan 5 pertanyaan yang berhubungan dengan variabel yang ingin diteliti, seperti “apa saja yang kamu ketahui tentang gangguan kesehatan mental dan gejalanya?”, “apa yang harus dilakukan saat mulai muncul gejalanya?”, “Apakah kamu pernah ke psikolog?” “Jika pernah, karena apa? Jika belum pernah disaat merasa perlu

bantuan, mengapa?” Dari pertanyaan tersebut, didapatkan hasil bahwa ketiga laki-laki tersebut dapat mengetahui gejala-gejala gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasinya. Akan tetapi untuk pertanyaan terkait mendatangi ke psikologi, ketiga orang tersebut mengaku belum pernah berkunjung ke psikolog disaat mereka merasa perlu bantuan. Ketiga orang tersebut memberikan berbagai macam alasan, seperti adanya rasa ragu dan malu untuk datang ke psikolog, takut orang tuanya mengetahui bahwa anaknya pergi ke psikolog, takut dicap sebagai pribadi yang lemah oleh orang-orang, dan kendala biaya. Perasaan malu dan takut dicap sebagai pribadi yang lemah tersebut sejalan dengan pemahaman mengenai stigma diri, yaitu keadaan dimana individu mulai terinternalisasi ide stigma yang ada di masyarakat sehingga individu tersebut mulai memiliki sikap negatif di dalam dirinya (Schomerus, 2008; dalam Nafiroh,2023). Adanya stigma diri ini dapat membuat individu menjadi enggan untuk mencari bantuan terkait permasalahan mentalnya, Stigma diri ini berkaitan dengan permasalahan mental atau yang dapat disebut sebagai *self-stigma of seeking help* (Vogel dkk., 2006; dalam Gultom, 2023).

Terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa *self-stigma of seeking help* berpengaruh terhadap sikap pencarian bantuan profesional individu dewasa awal. Contohnya penelitian dari (Nasyida, 2021), ditemukan bahwa *self-stigma of seeking help* berpengaruh terhadap sikap pencarian bantuan, dengan tingkat stigma laki-laki dewasa awal lebih tinggi dibandingkan perempuan dewasa awal. Selain itu terdapat penelitian dari Nafiroh di tahun 2023 yang membuktikan bahwa *self-stigma of seeking help* berpengaruh terhadap sikap pencarian bantuan laki-laki dewasa awal. Kemudian pada mahasiswa yang termasuk dewasa awal, terdapat pula pengaruh yang signifikan antara *self-stigma of seeking help* terhadap sikap pencarian bantuan profesional.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa meskipun laki-laki dewasa awal memiliki pengetahuan literasi kesehatan mental yang baik, tetapi adanya stigma diri tersebut menghambat mereka untuk mencari bantuan profesional. Penelitian mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap pencarian profesional ataupun *self-stigma of seeking help* juga sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti. Akan tetapi, masih sedikit yang melakukan penelitian dengan

menggabungkan kedua variabel independen tersebut secara bersamaan untuk melihat pengaruhnya ke sikap pencarian bantuan psikologis profesional. Selain itu, penelitian terdahulu memiliki cakupan populasi yang luas seperti mahasiswa ataupun dewasa awal. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mencoba meneliti pada subjek laki-laki dewasa awal, sebagaimana laki-laki dewasa awal diketahui memiliki stigma diri yang tinggi sehingga enggan untuk mencari bantuan profesional. Dengan demikian, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh dari literasi kesehatan mental dan *self-stigma of seeking help* terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. Sifat maskulinitas yang membuat individu laki-laki dewasa awal menjadi enggan untuk mencari bantuan psikologis profesional
- b. Tingginya kasus bunuh diri di Indonesia dan mayoritas yang melakukannya yaitu laki-laki
- c. Literasi kesehatan mental dapat mempengaruhi sikap individu untuk mencari bantuan psikologis profesional
- d. Adanya stigma diri terkait pencarian bantuan yang dapat mempengaruhi sikap individu untuk mencari bantuan psikologis profesional

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dijabarkan sebelumnya, permasalahan ini akan dibatasi dan berfokus hanya pada bagaimana pengaruh dari literasi kesehatan mental dan *self-stigma of seeking help* berpengaruh secara simultan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dilihat dari penjelasan yang sudah diutarakan di atas, pertanyaan yang dapat diajukan dari penelitian yang ingin diteliti yaitu apakah literasi kesehatan mental dan *self-stigma of seeking help* berpengaruh secara simultan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah literasi kesehatan mental dan *self-stigma of seeking help* mempengaruhi secara simultan terhadap sikap pencarian bantuan laki-laki dewasa awal.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari beberapa manfaat, yaitu:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi literatur terkait literasi kesehatan mental, perilaku pencarian bantuan psikologis, dan stigma diri. Selain itu, diharapkan data dan hasil dari penelitian ini dapat berguna untuk penelitian yang selanjutnya, serta menjadi dasar pengembangan ilmu pengetahuan psikologi.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

a. Untuk pembaca, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pembaca mengenai variabel pencarian bantuan profesional, literasi kesehatan mental, dan stigma diri dalam mencari bantuan, informasi yang lebih dalam yang berhubungan dengan variabel-variabel tersebut. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan literasi kesehatan mental para pembaca, sehingga pembaca dapat lebih memahami gejala-gejala gangguan mental.

b. Untuk laki-laki dewasa awal, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keinginan individu untuk meminta bantuan psikologis ke profesional saat sedang mengalami gejala-gejala yang sudah mengganggu kegiatan sehari-hari. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menghilangkan

keraguan atau rasa takut yang dihadapi saat pencarian bantuan psikologis ke professional.

c. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menambahkan informasi saat ingin meneliti lebih lanjut terhadap masalah yang sama atau berkaitan dengan variabel pada penelitian ini.

