

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh dalam diri seorang individu. Kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dengan baik selayaknya kesehatan fisik (Ayuningtyas *et al*, 2018). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan fisik yang sejahtera secara menyeluruh. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk dapat menyadari potensi diri, mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, bekerja dengan produktif, dan berkontribusi dengan baik pada komunitas yang mereka miliki (*World Health Organization*).

Saat ini permasalahan mengenai kesehatan mental masih menjadi isu utama di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Tercatat wilayah di Indonesia dengan jumlah penderita masalah kesehatan mental atau gangguan jiwa tertinggi terletak di Provinsi DKI Jakarta sebesar 24,3%. Disusul oleh Nanggroe Aceh Darussalam sebesar 18,5%, Sumatera Barat sebesar 17,7%, Nusa Tenggara Barat sebesar 10,9%, Sumatera Selatan sebesar 9,2%, dan Jawa Tengah sebesar 6,8%. Pada tahun 2013 (Riset Kesehatan Dasar, 2013), tercatat 6% atau 14 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun ditemukan menderita gangguan jiwa berupa gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional ini ditunjukkan dengan timbulnya gejala-gejala seperti depresi dan kecemasan. Riset Kesehatan Dasar melaporkan bahwa prevalensi masalah gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Pada tahun 2019, isu mengenai kesehatan mental di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan akibat terjadinya pandemik Covid-19. Selama terjadinya pandemik Covid-19 masyarakat menjadi lebih berfokus pada kondisi fisik mereka, sehingga hal ini justru berdampak pada pengabaian akan kondisi kesehatan secara mental. Permasalahan ini pada akhirnya menyebabkan jumlah penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia menjadi semakin bertambah (Badan Narkotika Nasional, 2023). Kondisi kesehatan mental pascapandemi pun tidak menunjukkan gambaran yang positif. Institusi POLRI melaporkan pada periode bulan Januari hingga Juni 2023, tercatat bahwa di Indonesia terdapat kasus bunuh diri sebanyak 663 kasus. Angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 36,4% jumlah kasus bunuh diri, jika dibandingkan dengan 486 kasus yang terjadi pada tahun 2021 dengan periode waktu yang sama. Adapun provinsi tertinggi yang mengalami kasus bunuh diri terdapat di Jawa Tengah yaitu sebanyak 253 kasus. Disusul Jawa Timur sebanyak 128 kasus, Bali sebanyak 61 kasus, dan Jawa Barat sebanyak 39 kasus (KOMNAS Perempuan, 2023).

Masalah kesehatan mental dapat terjadi pada setiap kelompok usia, tak terkecuali dewasa awal. Dewasa awal merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia yang dilalui oleh setiap individu. Hurlock (2011) mendefinisikan dewasa awal sebagai masa peralihan yang terjadi dari remaja menuju ke dewasa yaitu pada rentang usia 18-40 tahun. Individu dewasa awal dianggap sudah memiliki pemikiran yang lebih matang dan stabil secara emosional, sehingga dianggap tepat untuk mulai menjalin hubungan dekat secara personal, menentukan pasangan hidup, memikirkan tentang pernikahan, dan membentuk keluarga. Individu usia dewasa awal juga mulai membuat keputusan-keputusan mandiri yang akan berpengaruh terhadap kehidupan, seperti permasalahan terkait keuangan, pendidikan, dan pekerjaan (Hurlock, 2011).

Pada masa dewasa awal, individu berada dalam fase di mana dirinya sedang belajar mengenai bagaimana cara menjaga keintiman dan melakukan pengembangan akan hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya (Hochberg & Konner, 2020). Selain itu, menurut Santrock (dalam Cristina & Helsa, 2022), individu pada masa dewasa awal cenderung menunjukkan penurunan akan hubungan dengan orang tua dan menunjukkan peningkatan akan hubungan mereka dengan teman sebayanya. Pada masa ini, teman sebaya masih dianggap sebagai seseorang yang memiliki peranan yang lebih penting jika dibandingkan dengan keluarga (McComb *et al*, 2020). Pentingnya teman sebaya jika dibandingkan dengan keluarga ini, disebabkan karena individu dewasa awal cenderung memiliki perasaan kurang nyaman dengan keluarganya, terutama pada individu dewasa awal yang tidak memiliki pasangan dan sudah tidak mau bergantung dengan orang tua (Farida dan Tjiptorini, 2021). Interaksi dan perlakuan yang diberikan oleh teman sebaya juga masih menjadi suatu hal yang dapat memengaruhi pandangan individu dewasa awal mengenai bagaimana mereka berperilaku dan memaknai diri bagi lingkungan sekitar (Christina & Helsa, 2022).

Keterikatan antara individu dewasa awal dengan teman sebaya turut terlihat dalam survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan melakukan wawancara pada 15 partisipan usia dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa ketika mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental, seluruh responden cenderung memilih untuk bercerita dan bersikap terbuka kepada teman dibandingkan dengan keluarga mereka. Dengan kata lain, hal ini membuktikan bahwa teman sebaya masih memegang andil pada kehidupan individu dewasa awal. Menurut Bonner (dalam Melvi, 2022), dalam lingkup teman sebaya, di dalamnya juga terdapat interaksi sosial yang saling memengaruhi satu sama lain, sehingga teman sebaya juga dapat menjadi salah satu faktor akan terbentuknya identitas dan memberikan pengaruh pada bagaimana individu dewasa awal mengambil keputusan.

Tingginya angka gangguan kesehatan mental di Indonesia, dan tugas perkembangan dewasa awal yang kompleks, membuat individu usia dewasa awal dianggap rentan terhadap permasalahan kesehatan mental. Mencari bantuan psikologis profesional merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh seseorang (Rickwood dan Thomas, 2012). Sikap mencari bantuan psikologis profesional merupakan gagasan teori yang dikemukakan oleh Fischer dan Farina (1995). Berdasarkan teori Fischer dan Farina, diketahui bahwa sikap mencari bantuan psikologis profesional di dalamnya meliputi kecenderungan akan seorang individu dalam mencari ataupun menolak bantuan psikologis profesional ketika mengalami krisis pribadi dan permasalahan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Sikap individu dalam mencari bantuan psikologis profesional terbagi menjadi dua sikap, yaitu sikap negatif dan sikap positif. Sikap negatif adalah sikap yang ditunjukkan dengan individu berusaha untuk menghindari pencarian bantuan psikologis profesional, sedangkan sikap positif adalah sikap yang ditunjukkan dengan individu secara sadar mencari bantuan psikologis profesional ketika mereka merasa membutuhkan bantuan tersebut (Fischer dan Turner, 1970).

Penundaan dalam hal pencarian bantuan psikologis profesional dapat disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Fischer dan Turner (1970), terdapat salah satu faktor yang menjadi hambatan atas penundaan dalam hal pencarian bantuan psikologis profesional, yaitu faktor sosial budaya yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor sosial budaya adalah faktor yang berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan karakteristik dari suatu kelompok sosial tertentu, termasuk di dalamnya stigma yang berkembang. Menurut Corrigan & Shapiro (dalam McKeague *et al*, 2015), stigma merupakan suatu bentuk tindakan pemberian label tertentu yang diberikan kepada sekelompok orang yang di dalamnya mencakup persepsi yang dinilai merendahkan, prasangka negatif, dan tindakan diskriminasi yang dilakukan terhadap individu penderita masalah kesehatan mental.

Stigma yang berkembang di Indonesia terhadap penderita masalah kesehatan mental terlihat masih kuat (Yusuf, 2017). Dengan kenyataan yang didapat, sebanyak 50-60% orang dengan masalah kesehatan mental, merasa takut mendapatkan stigma ketika mencoba untuk mendapatkan bantuan profesional. Ketakutan akan mendapatkan stigma ini juga tergambar oleh salah satu responden dalam survei awal yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa ketika sedang mengalami permasalahan kesehatan mental, responden ini pernah terpikirkan untuk datang ke layanan profesional yang tersedia di kampus. Akibat dari adanya stigma yang berkembang di sekitar seperti menganggap bahwa orang yang datang ke psikolog atau tenaga profesional merupakan “orang gila”, hal ini pada akhirnya membuat responden tersebut memutuskan untuk mengurungkan niatnya untuk mendapatkan bantuan profesional.

Berkembangnya stigma saat ini tidak hanya terjadi pada lingkup sosial atau masyarakat yang besar, tetapi juga pada lingkup teman sebaya (*peer*) yang biasa dikenal dengan istilah *peer stigma* (Ghina *et al*, 2021). *Peer stigma* merupakan suatu bentuk pemberian label negatif yang mengacu pada perilaku diskriminatif oleh teman sebaya. Menurut Nearchou *et al* (2020), dalam *peer stigma* terdapat dua dimensi yang mendasarinya yaitu *stigma awareness* dan *stigma agreement*. Pada *stigma awareness*, penilaian negatif terhadap sekelompok individu dengan masalah kesehatan mental diberikan oleh kelompok teman sebaya (Nearchou *et al*, 2020). Individu dengan masalah kesehatan mental dan terpapar oleh stigma negatif yang berkembang, cenderung akan melakukan penghindaran terhadap pencarian bantuan psikologis profesional (Nurfadilah *et al*, 2020). Sehingga dapat dikatakan bahwa individu dewasa awal dengan *stigma awareness* yang tinggi dianggap rentan terhadap penghindaran akan mencari bantuan.

Lebih lanjut, pada *stigma agreement*, penilaian negatif terhadap sekelompok individu dengan masalah kesehatan mental mengacu pada penilaian pribadi sebagai internalisasi dari berkembangnya penilaian negatif yang berasal dari lingkup teman sebaya (Nearchou *et al*, 2020). Individu dengan masalah kesehatan mental dan terpapar oleh stigma negatif yang berkembang, kemudian individu tersebut

menginternalisasikan stigma yang didapat tersebut, kondisi ini dikhawatirkan akan menjadi penghalang bagi individu untuk mendapatkan bantuan profesional sebagai langkah untuk mendapatkan penanganan yang tepat (Nurfadilah *et al*, 2020).

Penelitian terkait stigma terhadap pencarian bantuan psikologis dilakukan oleh Hinza B. Malik dan Caroline E. Mann (2022) dengan judul “*Predictors of Help-Seeking: Self-Concept Clarity, Stigma, and Psychological Distress*” membahas bagaimana stigma berkorelasi dengan sikap mencari bantuan atau *help seeking* dengan tujuan untuk mengembangkan pemahaman komprehensif tentang hubungan antara *Self-Concept Clarity*, stigma, dan *help seeking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukannya korelasi negatif antara stigma dengan *help seeking* pada mahasiswa. Penelitian lain terkait stigma juga dilakukan oleh Elise Pattyn *et al* (2014) dengan judul “*Public Stigma and Self-Stigma: Differential Association with Attitudes Toward Formal and Informal Help Seeking*”. Penelitian ini membahas bagaimana stigma diri atau *self-stigma* dan stigma publik atau *public stigma* berkaitan dengan persepsi diri mengenai pentingnya layanan bantuan psikologis formal dan informal pada 728 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-stigma* berkorelasi negatif dengan persepsi mereka mengenai pentingnya bantuan psikologis secara formal dan *public stigma* atau persepsi yang timbul dalam lingkup sosial menjadi penghalang mereka dalam mengakui pentingnya bantuan psikologis secara informal.

Tingginya permasalahan kesehatan mental di Indonesia, dan tugas perkembangan dewasa awal yang kompleks, membuat individu dewasa awal dianggap rentan terhadap permasalahan kesehatan mental. Kelekatan antara individu dewasa awal dengan teman sebaya dan terdapatnya *stigma awareness* dan *stigma agreement* pada lingkup teman sebaya, juga membuat individu dewasa awal dianggap rentan. Berdasarkan urgensi tersebut, dan dikarenakan belum ditemukan penelitian secara khusus yang berfokus membahas *peer stigma* dan hubungannya dengan *attitudes toward seeking professional psychological help* pada individu usia dewasa awal, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah *peer stigma* (*stigma awareness* dan *stigma agreement*) memiliki kaitan dengan sikap mencari bantuan psikologis

profesional dewasa awal dengan mengangkat judul “Hubungan antara *peer stigma* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.
2. Bagaimana gambaran *peer stigma* pada dewasa awal.
3. Apakah terdapat hubungan antara *stigma awareness* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.
4. Apakah terdapat hubungan antara *stigma agreement* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan agar pembahasan dalam penelitian ini tidak terlalu luas kepada aspek-aspek yang jauh dari relevansi, maka batasan masalah penelitian ini berfokus pada hubungan antara *peer stigma* (*stigma awareness* dan *stigma agreement*) dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diajukan terkait penelitian adalah apakah terdapat hubungan antara *peer stigma* (*stigma awareness* dan *stigma agreement*) dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *peer stigma* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pengembangan teori dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, yaitu mengenai *peer stigma* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian mengenai *peer stigma* masih sangat minim dan jarang ditemui di Indonesia, maka penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dan dapat dijadikan acuan literatur untuk menambah referensi lebih lanjut mengenai *peer stigma* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional bagi penulis lain yang ingin melakukan penelitian serupa.