

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek dalam bidang kesehatan yang perhatiannya tidak dapat luput dalam keseharian masyarakat. Sama halnya dengan kesehatan fisik, seseorang dapat menjalani kesehariannya dengan optimal apabila memiliki kesehatan mental yang baik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), memiliki batin yang tenang dan tentram merupakan karakteristik kesehatan mental yang baik. Individu mampu menggunakan kemampuan diri secara maksimal dalam menghadapi permasalahan kehidupan jika memiliki batin yang tentram dan tenang. Hubungan positif dengan orang sekitar pun akan terjalin dengan baik. Sebaliknya, ketika kondisi kesehatan mental sedang dalam keadaan kurang baik, individu akan mengalami gangguan suasana hati, menurunnya kemampuan berpikir, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi yang dapat memicu munculnya perilaku buruk. Oleh karena itu, penting bagi seorang individu untuk menjaga kesehatan mentalnya agar dapat menjalankan kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, fenomena yang terjadi saat ini adalah tingginya angka individu yang memiliki masalah kesehatan mental.

World Health Organization (2019) pada laman resminya menjelaskan bahwa 1 dari 8 orang di dunia, atau sekitar 970 juta orang, memiliki masalah kesehatan mental yang meliputi gangguan dalam berpikir, regulasi emosi, dan perilaku. Gangguan yang paling umum diderita adalah gangguan kecemasan dan depresi. Penderita gangguan kecemasan dan depresi pun meningkat secara signifikan akibat adanya pandemi COVID-19 pada tahun 2020. Masalah kesehatan mental di Indonesia juga dijelaskan oleh Menteri Kesehatan (Menkes) RI, Budi Gunadi Sadikin, yang pada bulan November 2023 menyebutkan bahwa satu dari sepuluh orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Tingginya angka

masalah kesehatan mental juga diimbangi oleh tingginya tingkat kekhawatiran masyarakat dunia terhadap kesehatan mental.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *Ipsos Global Health Service Monitor* pada tahun 2023 menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan oleh banyak orang di berbagai dunia. Sebanyak 44% partisipan dari 31 negara di dunia termasuk Indonesia menilai bahwa kesehatan mental merupakan masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan. Angka tersebut lebih tinggi daripada penyakit kanker (40%). Setelah kanker, stres juga merupakan masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan dengan angka 30%. Berdasarkan pernyataan di atas, secara umum, angka masalah kesehatan mental baik di dunia maupun di Indonesia cukup tinggi.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada rentang usia 15-24 tahun mengalami peningkatan paling signifikan diantara rentang usia lainnya. Hasil data skrining kesehatan mental mahasiswa yang dilakukan oleh Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia (FISIP UI), Prof Dr Semiarto Aji Purwanto, juga menyatakan bahwa 60% mahasiswa baru mengalami masalah kesehatan mental (Savitri, 2023). Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2020) juga menemukan bahwa sebanyak 64,8% partisipan mengalami masalah kesehatan mental, dengan rentang usia 17-29 tahun dan di atas 60 tahun yang paling banyak. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan rentang usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Rentang usia tersebut (18-29 tahun) disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Emerging adulthood merupakan masa ketika seorang individu mengalami banyak transisi kehidupan. Pada masa ini, individu dihadapkan pada keputusan-keputusan besar seperti pengaturan hidup mandiri, hubungan, pendidikan, dan pekerjaan (Arnett dkk., 2014). Seiring dengan bertambahnya tanggung jawab, banyak perubahan yang terjadi pada masa ini sehingga individu harus menyesuaikan diri dengan transisi kehidupannya. Rentang usia ini ditandai dengan banyaknya eksplorasi yang dilakukan oleh individu untuk mengetahui identitas diri

serta tujuan hidup. Individu *emerging adults* bebas untuk mengeksplorasi banyak hal, namun kebebasan ini dapat membuat kewalahan dan kebingungan. Ketidakpastian dan ketidakstabilan yang dirasakan oleh *emerging adults* dapat menyebabkan depresi (Nelson & Padilla-Walker, 2013). Menurut (Arnett dkk., 2014), salah satu masalah yang umum dirasakan pada *emerging adults* adalah depresi. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Arini, (2021) menyatakan *emerging adults* memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti perasaan terisolasi, gelisah, depresi, kecanduan alkohol dan zat adiktif, serta rentan mengalami stres (Shalsabilla dkk., 2023)

Tingginya angka masalah kesehatan mental pada *emerging adulthood* serta kekhawatiran masyarakat terhadap kesehatan mental sayangnya belum diimbangi dengan penanganan profesional yang efektif. WHO (2020) menyatakan, walaupun terdapat banyak pilihan untuk pencegahan dan pengobatan, sebagian besar orang yang mengalami masalah kesehatan mental tidak memiliki akses terhadap perawatan profesional yang efektif. Selain itu, di Indonesia, Menteri Kesehatan (Menkes) RI (2023), Budi Gunadi Sadikin, menjelaskan deteksi dini gangguan jiwa di Indonesia masih sangat lemah (Muhamad, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan hanya 9% dari seluruh penderita depresi yang mendapatkan bantuan profesional kesehatan, sedangkan pada penderita skizofrenia hanya sekitar 50%. Lebih lanjut, data Riskesdas menyatakan dari 1588 partisipan yang terdiagnosis mengidap skizofrenia, hanya 48,9% yang rutin berobat ke rumah sakit selama satu bulan terakhir. Angka tersebut tidak berbeda secara signifikan antara di desa (41,4%) dan kota (54,9%). Survei yang dilakukan oleh Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi pada tahun 2020 juga menunjukkan bahwa kesadaran terkait kesehatan mental serta informasi mengenai akses kesehatan mental di perguruan tinggi masih tergolong rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan angka orang dengan masalah kesehatan mental dengan angka orang yang mendapatkan bantuan profesional psikologis.

Mencari bantuan kepada profesional psikologis merupakan salah satu penanganan pada orang yang mengalami gangguan atau masalah kesehatan mental. Melalui pencarian bantuan, individu yang mengalami masalah kesehatan mental akan ditangani secara tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Meskipun penanganan masalah kesehatan mental dapat diperoleh melalui bantuan informal seperti dukungan orang-orang terdekat, namun gangguan-gangguan yang serius perlu ditangani secara formal supaya tidak menjadi lebih parah. Penanganan secara formal merupakan penanganan yang lebih tepat karena ditangani oleh seorang profesional, sehingga kesalahan penanganan dapat dihindarkan. Akan tetapi, masyarakat di negara dengan pendapatan menengah ke bawah, termasuk Indonesia, cenderung mencari bantuan tradisional daripada profesional kesehatan mental (Burns & Birrell, 2014). Hal tersebut tidak hanya terjadi di daerah pedesaan, tetapi juga di perkotaan (Zubir, 2014 dalam Maya, 2021).

Rasyida (2019) mengungkapkan tiga faktor terbesar yang menghambat mahasiswa mencari bantuan kesehatan mental profesional, yaitu, ketidaktahuan akan layanan konseling yang baik, keberadaan keluarga atau teman yang dapat membantu, dan perasaan bahwa masalah yang dialami tergolong kurang serius. Falasifah & Syafitri (2022) menemukan bahwa ketika sedang menghadapi permasalahan, sebagian besar mahasiswa (mahasiswa santri) lebih memilih untuk bercerita kepada orang terdekat atau memendam permasalahan tersebut. Sebagian besar subjek juga tidak mengetahui cara mendapat bantuan profesional psikologis, takut mendapat pandangan tidak baik, serta takut permasalahannya akan tersebar. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, Rifani, dan Anggraini (2022) mendapatkan bahwa mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali kesulitan mencari bantuan profesional psikologis karena kekhawatiran akan adanya stigma negatif, kesulitan bersikap terbuka dan percaya untuk bercerita mengenai permasalahan pada tenaga profesional, serta kurangnya pemahaman mengenai bantuan profesional psikologis.

Berdasarkan data-data tersebut, banyak hal yang menjadi alasan terjadinya ketidakseimbangan antara angka penderita masalah kesehatan mental dengan angka penderita yang mendapatkan bantuan profesional psikologis, salah satunya adalah sikap seorang individu terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Fischer & Turner (1970) mendefinisikan sikap mencari bantuan profesional psikologis sebagai kecenderungan individu untuk mencari atau menolak bantuan profesional ketika mengalami ketidaknyamanan psikologis. Secara umum, sikap terhadap pencarian bantuan psikologis merupakan penilaian positif atau negatif dalam hal

mencari pertolongan profesional psikologis atau kesehatan mental ketika sedang mengalami ketidaknyamanan psikologis (Putri & Wilani, 2023). Respon yang positif mengenai keberadaan profesional psikologis seperti memiliki intensi untuk mencari bantuan menunjukkan sikap yang positif terhadap profesional psikologis. Sedangkan, sikap yang negatif ditandai dengan minimnya intensi dan perilaku mencari bantuan profesional psikologis (Nurfadilah, Rahmadina, dan Ulum, 2021).

Sikap mencari bantuan profesional psikologis merupakan bagian dari rangkaian *help-seeking*. *Help-seeking* merupakan serangkaian proses yang mencakup sikap terhadap pencarian bantuan, intensi untuk mencari bantuan, serta perilaku mencari bantuan hingga sepenuhnya terlibat dalam suatu perawatan psikologis (Rickwood dkk., 2005). Sikap merupakan evaluasi dan keyakinan individu atas suatu perilaku yang menghasilkan penilaian positif atau negatif. Secara tidak langsung, sikap dapat memengaruhi intensi dan intensi dapat menjadi penggerak untuk berperilaku. Sikap yang positif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dapat memunculkan intensi seseorang untuk mencari bantuan hingga terdorong untuk melakukan pencarian bantuan profesional psikologis dan mengikuti suatu rangkaian perawatan.

Permasalahan yang terjadi pada *emerging adults* adalah individu pada masa ini lebih memilih untuk membicarakan permasalahan yang dialami kepada orang-orang terdekat. Mencari bantuan pada profesional psikologis menimbulkan berbagai kekhawatiran sehingga pilihan tersebut menjadi alternatif terakhir untuk menyelesaikan sebuah permasalahan (Hernawati, 2022). Sikap atau penilaian yang dipercayai oleh individu merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perilaku mencari bantuan. Oleh karena itu, penting bagi individu *emerging adults* untuk memiliki sikap yang lebih positif dalam mencari bantuan.

Sikap seorang individu terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dapat terbentuk oleh beragam faktor, antara lain, stigma diri dan stigma sosial, efektivitas, keterjangkauan, kurangnya kesadaran, perasaan malu atau khawatir, dan kurangnya pemahaman atas kesehatan mental atau masalah yang sedang dihadapi (Khoir, 2023). Salah satu hal yang dapat mendasari sikap seseorang terhadap mencari bantuan adalah pemahaman dan pengertian bahwa dirinya sedang

mengalami kesulitan dan membutuhkan bantuan. Hal tersebut sejalan dengan konsep *self-compassion*.

Self-compassion adalah perasaan mengasihi diri dan terbuka atas penderitaan yang dialami dengan tidak menghindar dari masalah yang dihadapi dan terdorong untuk mengatasinya (Neff, 2003). Sebagai upaya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, seseorang perlu menyadari terlebih dahulu bahwa dirinya sedang menderita dan membutuhkan bantuan. Kebanyakan individu *emerging adults* menyalahkan diri sendiri atas penderitaan yang dialami, menutup diri, enggan mencari bantuan, dan menghindar dari masalah. Individu dengan *self-compassion* yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengasihi diri sendiri, memperlakukan dirinya dengan baik, dapat menerima penderitaan sebagai bagian dari dinamika hidup, dan tidak merespon pikiran dan perasaan menyakitkan secara berlebihan (Germer & Neff, 2013)

Penelitian yang dilakukan oleh (Dschaak, dkk., 2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mendorong seseorang untuk mencari bantuan profesional psikologis. Individu yang memperlakukan diri mereka dengan baik dan mengakui penderitaan mereka sebagai sesuatu yang wajar untuk dialami cenderung memiliki bersikap lebih positif terhadap mencari bantuan profesional psikologis. Hal tersebut dapat terjadi karena *self-compassion* menunjukkan sikap pengertian dan mampu membantu individu menjadi lebih terbuka untuk menghadapi masalah, sehingga sikap untuk mencari bantuan pun menjadi lebih positif. Selain itu, *self-compassion* dapat membantu regulasi diri (Terry & Leary, 2011), mengurangi *self-blame*, serta mendorong perilaku hidup sehat (Sirois, Kitner, & Jameson, 2015).

Self-compassion memiliki tiga dimensi positif yang mendorong individu untuk berusaha mengurangi penderitaan yang dialami, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*) berarti menunjukkan bahwa individu peduli terhadap penderitaan yang dialami sehingga terdorong untuk melakukan hal-hal yang dapat membantu meringankan penderitaan, salah satunya adalah dengan mencari bantuan kepada profesional psikologis. *Common humanity* menunjukkan bahwa kesulitan dan penderitaan merupakan hal yang dirasakan oleh setiap orang, tidak seharusnya individu merasa sendiri dan terisolasi. Perasaan bahwa kesulitan merupakan bagian

dari pengalaman manusia dapat membantu menghilangkan stigma negatif yang terkait dengan kesehatan mental, sehingga individu akan merasa lebih nyaman dan terbuka dalam mencari bantuan profesional psikologis. *Mindfulness* dapat membantu individu sebagai untuk menghadapi rasa sakit dan mengakuinya tanpa berlebihan. Menerima dan mengakui rasa sakit membuat individu menyadari apa yang dirinya butuhkan ketika sedang menghadapi masalah.

Selayaknya ketika seseorang mengalami masalah kesehatan fisik, seseorang yang mengalami masalah kesehatan psikologis harus mendapatkan penanganan yang tepat sehingga keluhan yang dialami tidak memburuk. Akan tetapi, seringkali seorang individu tidak menyadari bahwa dirinya “sakit”, tidak paham dengan keluhan yang dirasakan, ataupun tidak tahu kapan saatnya mencari bantuan. Hal ini didukung oleh salah satu penelitian yang menyatakan bahwa faktor terbesar yang menjadi penghalang mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis adalah tidak tahu mana layanan konseling yang baik dan mahasiswa merasa selama ini masalah masih kurang serius (Rasyida, 2019).

Permasalahan yang dihadapi oleh individu *emerging adults* tidak berhenti ketika individu bersikap baik pada penderitaan yang dialami. Banyak individu telah memahami penderitaan yang dialami, namun tidak mengetahui kapan dan ke mana harus mencari bantuan profesional psikologis. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai kesehatan mental dan penanganannya yang mencakup kemampuan merekognisi, memanajemen, dan menghindari gangguan-gangguan mental (Jorm, 2000). Menurut Jorm (dalam Wilson dkk., 2007), literasi kesehatan mental tidak hanya terdiri dari kemampuan untuk mengenali masalah kesehatan mental, tetapi juga mencakup pengetahuan tentang risiko, penyebab, penanganan yang efektif, dan pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi dan layanan kesehatan mental.

Penelitian Gagnon, Gelinas, & Friesen (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa tidak memiliki cukup informasi praktis terkait penyedia layanan psikologis formal. Gagnon, Gelinas, & Friesen (2017) menyatakan bahwa mahasiswa mampu menunjukkan kesadaran terhadap gejala-gejala yang terjadi, namun belum memiliki kesadaran mengenai kapan harus mencari bantuan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pemahaman mahasiswa saat ini sifatnya masih parsial

karena masih pada ranah mampu mengenali masalah kesehatan mental, namun belum diimbangi dengan pemahaman atas informasi tentang layanan psikologi formal. Kurangnya pemahaman mahasiswa tersebut berkaitan dengan mahasiswa yang masih kesulitan dalam mengidentifikasi gejala kesehatan mental (Gulliver, 2010).

Andersson dkk., (2013) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dapat mengenali kondisi kesehatan mental mereka sendiri dan melakukan tindakan pencegahan terhadap masalah kesehatan mental karena memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Sebaliknya, individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah tidak mampu mengidentifikasi gangguan mental, sehingga memicu seseorang untuk mencari pertolongan informal daripada memanfaatkan pelayanan profesional psikologis (Umubyeyi dkk., 2016). Banyak orang yang tidak memiliki pemahaman mengenai penyakit mental, gejala-gejala awal, perawatan yang tersedia, serta kapan memerlukan bantuan profesional (Nam dkk., 2010). Rendahnya literasi kesehatan mental berdampak pada keterlambatan dalam mencari bantuan sehingga perawatan pun tertunda (Kelly, Jorm, & Wright, 2007).

Tingkat literasi kesehatan mental dapat menentukan sikap individu dalam mencari bantuan profesional psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Idham, Rahayu, dan As-Sahih (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar (54.1%) mahasiswa dengan rentang usia 17-29 tahun di Indonesia memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Akan tetapi, tren saat ini menunjukkan individu dengan rentang usia tersebut lebih memilih untuk mendapatkan bantuan nonformal. Salah satu tren mengenai bantuan profesional psikologis yang saat ini beredar adalah "*psikolog mahal, mending...*" atau fenomena lebih memilih strategi koping selain mencari bantuan profesional psikologis.

Contoh yang marak saat ini adalah fenomena cek khodam, cat rambut, mendengarkan musik, berkendara dan menghabiskan waktu sendiri, serta kegiatan lainnya yang membantu mengurangi emosi negatif daripada mencari bantuan profesional psikologis. Reaksi masyarakat terhadap fenomena ini cukup beragam, sebagian masyarakat mendukung fenomena tersebut karena menurut mereka, pada kenyataannya profesional psikolog mahal sehingga lebih memilih alternatif

pengalihan ketidaknyamanan psikologis ke aktivitas yang lebih murah. Akan tetapi, tidak sedikit juga yang menentang tren ini karena aktivitas tersebut hanyalah pengalihan dan individu tidak dapat mengatasi masalah kesehatan mental hanya dengan melakukan aktivitas-aktivitas tersebut. Hal tersebut hanya akan membuat individu merasa baik sementara.

Fenomena di atas menggambarkan bahwa meskipun tingkat literasi kesehatan mental masyarakat Indonesia tinggi, sebagian besar masyarakat cenderung memilih untuk melakukan strategi koping nonformal untuk mengatasi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan, seperti dengan hewan peliharaan, cat rambut, mendengarkan lagu, dan lainnya. Tidak ada yang salah dengan mekanisme koping tersebut, namun, individu tetap perlu bantuan profesional psikologis ketika menghadapi masalah-masalah berat yang tidak dapat disembuhkan hanya dengan strategi koping nonformal.

Menurut (Jorm, 2012), untuk mencegah gangguan mental, sangat penting memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengenali gejala-gejalanya. Dengan demikian, seseorang dapat mengidentifikasi sumber bantuan dan memilih strategi koping yang tepat. Altweck dkk. (2015) menambahkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental seseorang, semakin besar kesadarannya untuk mencari bantuan profesional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental penting untuk dimiliki oleh individu sebagai dasar untuk mencari bantuan profesional psikolog.

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan penemuan-penemuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *self-compassion*, literasi kesehatan mental, dan hubungannya dengan sikap terhadap mencari bantuan profesional psikolog. Penelitian yang dilakukan oleh Siswanti & Rifani (2022) menemukan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis, dengan literasi kesehatan mental memberikan pengaruh sebesar 3,1% terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Hal ini berarti bahwa literasi kesehatan merupakan faktor yang menentukan sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Putri & Wilani (2023) melakukan penelitian mengenai sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan di Bali pada mahasiswa berusia 18-25 tahun tersebut menemukan bahwa literasi kesehatan mental, lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal, dan gender secara bersama-sama dan secara parsial berperan meningkatkan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa literasi kesehatan mental, lokus kontrol internal, lokus kontrol eksternal, dan gender secara bersama-sama berperan meningkatkan sikap mencari bantuan psikologis pada remaja sebanyak 23,5%.

Penelitian yang dilakukan oleh Kantar & Yalçın (2024). pada mahasiswa berusia 18-38 tahun di Turki yang berjudul *Masculine Gender Role Stress and Attitudes Towards Seeking Psychological Help: Serial Mediation by Self-Stigma and Self-compassion*, menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan tekanan peran gender maskulin dan stigma diri, namun berhubungan positif dengan sikap mencari bantuan psikologis. Analisis mediasi serial menunjukkan bahwa stigma diri dan *self-compassion* secara serial memediasi hubungan antara tekanan peran gender maskulin dan sikap mencari bantuan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor pelindung bagi mahasiswa laki-laki yang mematuhi norma-norma maskulin serta enggan mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

Berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologis, penelitian yang dilakukan oleh Khoir (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, maka semakin tinggi pula *help-seeking intention*, dan begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika Serikat menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara literasi kesehatan mental, *self-compassion*, dan *help-seeking behavior*. Artinya, seseorang yang memiliki literasi kesehatan yang baik cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki intensi untuk mencari bantuan.

Penelitian mengenai *help-seeking* yang mencakup sikap, intensi, dan perilaku telah banyak dilakukan di seluruh dunia termasuk di Indonesia dengan beragam variabel, populasi, dan hasil penelitian. Akan tetapi, peneliti belum menemukan adanya penelitian yang meneliti pengaruh *self-compassion* dan literasi

kesehatan mental secara bersamaan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi dengan populasi *emerging adults* di Indonesia. Penemuan yang beragam mengenai variabel-variabel yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi membuat peneliti tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada *emerging adults*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Banyak *emerging adults* yang memiliki masalah kesehatan mental karena berada pada rentang usia transisi dari remaja menuju dewasa, sehingga dihadapi oleh banyak ketidakstabilan dan ketidakpastian.
- b. Banyak *emerging adults* yang memiliki masalah kesehatan mental namun sebagian besar tidak mencari bantuan profesional psikologis untuk menyelesaikannya karena sikap yang negatif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.
- c. Perlunya kesadaran, pengertian, dan pemahaman pada *emerging adults* bahwa dirinya sedang mengalami masalah kesehatan mental dan membutuhkan bantuan.
- d. *Self-compassion* diperlukan sebagai pemahaman dan pengertian pada diri sendiri bahwa dirinya sedang mengalami kesulitan dan membutuhkan bantuan.
- e. Literasi kesehatan mental diperlukan agar *emerging adults* memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental sehingga mampu memahami kondisi diri sendiri.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi fokus masalah yang akan dibahas pada penelitian ini, yaitu, pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada *emerging adults*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada *emerging adults*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada *emerging adults*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu psikologi yang berkaitan dengan “Pengaruh *Self-compassion* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada *Emerging adults*” dan melengkapi penelitian-penelitian terkait yang sudah ada.

1.6.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis kepada individu di rentang usia *emerging adults* untuk dapat mengetahui pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi sehingga memiliki sikap dan penilaian yang positif untuk mencari bantuan profesional psikolog ketika merasa sedang memiliki masalah kesehatan mental.