

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi individu yang mengalami kesejahteraan secara psikologis yang mampu membuat individu mengatasi tekanan hidup, sadar akan potensi yang dimiliki, dapat berkegiatan dengan produktif, dan terlibat dalam suatu komunitas. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi penyesuaian baik dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat ataupun dengan lingkungan sekitar. Kondisi kesehatan mental mencakup gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi yang berkaitan dengan adanya tekanan, gangguan fungsi, dan risiko untuk melukai diri sendiri (World Health Organization, 2022).

Masalah kesehatan mental meliputi gangguan secara klinis pada emosi, kognisi, dan perilaku seseorang. Berdasarkan data dari WHO, pada tahun 2019 tercatat bahwa 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan masalah kesehatan mental. Depresi dan kecemasan yang merupakan bagian dari masalah kesehatan mental mengalami peningkatan secara signifikan pada tahun 2020. Peningkatan mengenai kecemasan tersebut sebesar 26% dan depresi sebesar 28% (World Health Organization, 2022).

Masalah kesehatan mental puncaknya berada pada usia dewasa awal yang diawali sekitar usia 18 tahun (Fergusson et al., 2015; Kessler et al., 2008). Usia dewasa awal dikatakan sebagai kelompok usia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental (Hernández-Torrano et al., 2020; Osgood et al., 2010). Hal tersebut karena masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa dan sedang dihadapkan oleh berbagai permasalahan baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial (Putri, 2019).

Lebih lanjut, sebuah penelitian menambahkan bahwa dewasa awal memiliki risiko akan masalah kesehatan mental karena banyaknya tekanan dan tantangan hidup baru yang harus dihadapi. Banyaknya tekanan dan tantangan tersebut dapat menyebabkan timbulnya tingkatan stres yang tinggi (Stengard & Appelqvist-Schmidlechner, 2010). Terdapat data yang ditemukan oleh U.S. Centers for Disease Control and Prevention bahwa masalah kesehatan mental memengaruhi 5%-10% individu dewasa awal (dalam (Marsidi et al., 2022)). Hal ini dibuktikan dengan penelitian Hubbard et al. (2018) yang menunjukkan sebanyak 31,1% wanita dan 10,7% pria berusia 21-24 tahun pernah memiliki masalah kesehatan mental. Di Indonesia, sebanyak 46% dewasa awal memiliki kesehatan mental yang sangat buruk (Suryanto & Nada, 2021). Berdasarkan Data Riskesdas tahun 2018 terdapat 6,1% penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi dan 9,8% mengalami gangguan emosi (Riskesdas, 2019). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Setyanto dkk (2023) pada 197 responden menunjukkan bahwa responden dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami kecemasan tinggi sebesar 86,8% dan mengalami depresi sebesar 26,9%.

Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 15% dari kelompok usia 18-29 tahun memiliki gejala depresi parah yang dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari (Aprodita, 2021). Hasil wawancara penelitian Adila & Kurniawan (2020), diketahui bahwa 4 respondennya yang merupakan dewasa awal mengalami masalah emosi seperti depresif, *moodswing*, mudah tersinggung, *self-blame*, *suicide thoughts*, gangguan tidur, dan temperamen yang buruk. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utami dkk (2019), menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (36,4%) perempuan dewasa awal berada pada tingkat kecemasan yang tinggi.

Masalah kesehatan mental lain seperti perilaku bunuh diri, gangguan makan, dan penyalahgunaan zat juga meningkat pada usia dewasa awal. Hal ini dibuktikan dengan 427 individu pada usia 20-24 tahun memutuskan untuk bunuh diri (Jurewicz, 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri (2021), mendapatkan hasil bahwa banyak masalah yang timbul pada masa transisi remaja menuju dewasa seperti kesulitan dalam penyesuaian diri. Pengembangan pribadi juga menjadi salah satu masalah yang serius sehingga dapat menimbulkan perasaan negatif bagi individu

dewasa awal. Perasaan negatif tersebut dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental seperti stres (Mardiyah & Asyanti, 2022).

Masalah kesehatan mental yang tidak segera ditangani akan dapat memengaruhi aspek kehidupan individu seperti penurunan produktivitas atau masalah fisik dan emosional (Suryanto & Nada, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Muslim (2021) yang melibatkan partisipan dengan *maladaptive daydreaming* menunjukkan aktivitas sehari-hari subjek melamun baik saat sedang sendiri, mendengar musik atau menonton TV, dan subjek sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu, penelitian Sya'diyah dkk (2022) menunjukkan bahwa subjeknya yang mengalami depresi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti adanya masalah hubungan interpersonal, *burnout*, dan tidak percaya diri, memengaruhi aktivitas sehari-hari subjek yaitu sulit berkegiatan, susah untuk tidur atau tidur terlalu banyak, lelah berkepanjangan dan tidak ada tenaga, nafsu makan yang berkurang atau makan yang terlalu banyak, dan sulit berkonsentrasi.

Saat sedang dihadapkan oleh suatu permasalahan mental, individu pada usia dewasa awal biasanya memilih untuk mencari bantuan informal seperti dari teman atau keluarga (Griffiths et al., 2011). Figur yang menjadi sumber bantuan informal adalah teman dekat sebesar 17,9% dan keluarga sebesar 22,5% (Syafitri, 2021). Pernyataan ini dibuktikan dengan survey yang dilakukan oleh Mardiyah & Asyanti (2022), menunjukkan mayoritas kelompok usia dewasa awal (85,7%) mencari bantuan kepada teman dekat karena adanya perasaan yang nyaman dan merasa lebih dekat. Setelah mencari bantuan informal, individu merasa lebih lega karena adanya saran dan motivasi yang didapatkan. Walaupun individu merasa lega setelah meminta bantuan informal, Rickwood et al. (2005) berpendapat bahwa belum tentu bantuan informal dari orang yang tidak profesional dapat efektif dalam menangani masalah kesehatan mental. Kelompok usia dewasa awal memilih untuk mencari bantuan informal karena mayoritas dari dewasa awal enggan untuk mencari bantuan psikologis profesional dan hanya sedikit yang memiliki sikap positif terhadap hal tersebut. Rata-rata juga menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan psikologis profesional pada usia dewasa

awal berada pada kategori sedang hingga rendah (Eisenberg et al., 2007; Hernawati, 2022; Maya, 2021; Nurfadilah et al., 2021).

Ditemukannya kesenjangan antara kebutuhan akan layanan profesional dan sikap mencari bantuan profesional. Walaupun sebagian dewasa awal memilih untuk mencari bantuan informal, terdapat 30% dewasa awal yang masih merasa membutuhkan layanan profesional yang berkaitan dengan masalah mental atau emosional (Eisenberg et al., 2007). Ditambah lagi kelompok usia dewasa adalah kelompok yang rentan akan masalah mental namun hanya sedikit yang menerima bantuan profesional (Eisenberg et al., 2007; Hernández-Torrano et al., 2020).

Mencari bantuan psikologis profesional erat kaitannya dengan teori *planned behavior* oleh Ajzen yang menjelaskan bahwa sikap merupakan konstruk pencarian bantuan yang dapat memberikan pengaruh pada niat mencari bantuan (Hammer et al., 2018). Niat (*intention*) dapat dilihat sebagai faktor pendorong yang dapat memberikan pengaruh pada perilaku (Ajzen, 1991). Perilaku mencari bantuan dari orang lain meliputi adanya komunikasi antar individu untuk memperoleh bantuan dan dukungan ketika sedang mengalami suatu permasalahan. Pencarian bantuan terdiri dari dua jenis, yaitu bantuan informal yang diperoleh dari hubungan sosial seperti keluarga atau teman dan bantuan formal adalah bantuan yang diperoleh dari sumber bantuan profesional (Rickwood et al., 2005). Saat sedang mengalami ketidaknyamanan psikologis atau adanya krisis diri, sikap terhadap bantuan profesional dapat dilihat jika individu tersebut mencari atau menolak bantuan profesional (Fischer & Turner, 1970).

Berdasarkan paparan dari WHO diketahui bahwa penanganan secara efektif mengenai masalah kesehatan mental sudah tersedia, namun beberapa di antara orang dengan masalah kesehatan mental kesulitan dalam mengakses bantuan profesional (World Health Organization, 2022b). Kurangnya individu khususnya pada dewasa awal yang mengakses bantuan profesional ini terjadi karena adanya beberapa hambatan yaitu, stigma yang berkaitan dengan kekhawatiran individu mengenai pandangan orang lain tentang dirinya yang mencari bantuan, kurangnya kesadaran diri, keluarga yang tidak memberikan dukungan, dilema antar pribadi, dan persepsi berdasarkan keyakinan dan agama (Noorwali et al., 2022). Individu menganggap bahwa masalah yang dialami

dianggap tidak cukup serius, adanya ketergantungan pada diri sendiri, takut hasil yang buruk, dan kesulitan mengidentifikasi atau mengekspresikan perasaan juga menjadi hambatan dalam mencari bantuan profesional (Salaheddin & Mason, 2016). Stigma menjadi hambatan yang paling sering dilaporkan mengenai sikap mencari bantuan psikologis profesional (Gulliver et al., 2010). Adanya stereotip mengenai masalah kesehatan mental dan menganggap mencari bantuan profesional merupakan suatu hal yang buruk membuat individu memilih untuk tidak mencari bantuan profesional (Noorwali et al., 2022; Salaheddin & Mason, 2016). Maka dari itu, kesalahpahaman dan persepsi yang dapat disebut dengan stigma mengenai bantuan psikologis profesional yang buruk membuat tingkat pencarian bantuan profesional jadi rendah (Hubbard et al., 2018).

Stigma mengenai bantuan psikologis profesional menurut (Vogel et al., 2006) adalah individu yang mencari bantuan dinilai kurang dapat diterima di masyarakat. Masyarakat memiliki pandangan yang kurang baik pada individu yang mendapatkan bantuan profesional. Adanya pandangan tersebut membuat masyarakat menstigmatisasi tindakan mencari bantuan psikologis profesional (Vogel et al., 2009). Hal ini dapat disebut dengan stigma publik terkait mencari bantuan psikologis profesional. Adanya stigma publik yang dirasakan oleh individu dapat mengakibatkan individu memilih tidak mencari bantuan profesional untuk menghindari stigma (Corrigan, 2004). Stigma publik yang dirasakan dapat disebut dengan persepsi stigma publik yang merupakan persepsi individu bahwa mencari bantuan profesional akan mendapatkan pandangan yang negatif dari orang lain yang berinteraksi dengannya (Vogel et al., 2009). Maka dari itu, persepsi stigma publik diduga memiliki peran dalam menentukan sikap mencari bantuan psikologis profesional.

Berdasarkan hasil dari wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4-5 Maret 2024 kepada 15 orang responden dewasa awal sebagai studi pendahuluan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden akan mencari bantuan informal jika sedang mengalami suatu permasalahan. Diketahui bahwa hanya dua dari 15 responden yang merasa butuh dan sudah pernah mencari bantuan profesional yaitu psikolog dan psikiater, sedangkan tiga responden merasa tidak butuh bantuan

profesional. Responden lainnya yang pernah atau sedang mengalami masalah yang mengganggu memilih untuk tidak mencari bantuan psikologis profesional. Rata-rata responden mengatakan bahwa mereka memilih meminta bantuan informal karena adanya rasa nyaman dan percaya, adanya *feedback* serta *support* yang baik, dan juga adanya latar belakang permasalahan yang sama. Sebagian besar responden tidak mencari bantuan psikologis profesional karena takut mendapatkan respon yang tidak diharapkan, kurangnya informasi dan akses ke profesional, hambatan dalam waktu dan biaya, dan kurangnya kesadaran diri. Terdapat dua dari 15 responden yang mengaku bahwa takut akan persepsi negatif di lingkungan seperti takut dikatakan gila dan kurang iman jika mencari bantuan kepada profesional. Hal tersebut membuktikan bahwa sikap dewasa awal mengenai pencarian bantuan psikologis profesional cenderung negatif. Salah satu penyebab kecenderungan itu muncul karena adanya stigma negatif dari lingkungan mengenai individu yang meminta bantuan psikologis profesional. Stigma negatif yang dirasakan oleh responden tersebut merupakan bentuk dari adanya persepsi stigma publik.

Persepsi stigma publik ditemukan memberikan kontribusi terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada dewasa awal. Vally et al. (2018) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan negatif terkait persepsi stigma publik dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional. Temuan yang dilakukan oleh Noorwali et al. (2022) menemukan bahwa persepsi stigma publik dapat menghambat sikap seseorang untuk mencari bantuan pada dewasa awal. Hambatan tersebut berupa adanya pandangan bahwa mencari bantuan kesehatan mental dianggap sebagai kebutuhan yang tidak penting dan masyarakat nantinya akan memandang sebagai seseorang yang gila. Terdapat perbedaan hasil penelitian di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Maya (2021) menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi antara persepsi stigma publik dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Falasifah & Syafitri (2021) bahwa tidak terdapat peranan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa sikap mencari bantuan psikologis profesional masih tergolong rendah. Persepsi stigma publik dianggap menjadi salah satu penghambat karena adanya keyakinan pada individu terhadap pandangan orang lain mengenai mencari bantuan psikologis profesional. Padahal, dewasa awal adalah kelompok usia rentan terhadap masalah kesehatan mental. Hal tersebut menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi persepsi stigma publik dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional, khususnya pada dewasa awal. Adanya urgensi tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti fenomena ini lebih mendalam dengan mengangkat judul “pengaruh persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal”.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Gambaran sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.
- b. Gambaran persepsi stigma publik pada dewasa awal.
- c. Persepsi stigma publik berpengaruh secara signifikan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini akan berfokus pada pengaruh persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah persepsi stigma publik berpengaruh secara signifikan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini di antaranya:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan literatur mengenai isu kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis profesional. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai data tambahan mengenai pengaruh persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional khususnya pada dewasa awal, serta dapat digunakan sebagai pengembangan dalam penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi dewasa awal, diharapkan dapat berguna untuk mencari bantuan profesional dalam mengatasi suatu permasalahan mental agar tidak memperburuk keluhan yang dialami.
- b. Bagi profesional, diharapkan dapat menjadikan penelitian ini referensi dalam merancang intervensi yang berkaitan dengan persepsi stigma publik dan sikap mencari bantuan psikologis profesional.