

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan hak setiap manusia dan berperan penting dalam bidang kesehatan dunia, yaitu kesejahteraan hidup manusia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan bagi mental seseorang sehingga akan memungkinkan bagi orang tersebut untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan yang ia miliki untuk belajar dan bekerja dengan baik serta dapat berkontribusi bagi lingkungan di sekitarnya. Pada dasarnya kesehatan mental berkaitan juga dengan kesehatan fisik dalam membentuk kualitas hidup manusia. Canadian Mental Health Association (2020), menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah maka ia cenderung memiliki tingkat gangguan kesehatan fisik yang tinggi, begitu pun sebaliknya. Sehingga diperlukan keseimbangan di antara keduanya guna memperoleh kualitas hidup yang baik.

Usia dewasa awal dianggap sebagai masa yang penuh dengan ketidakstabilan. Seseorang mengalami masa peralihan dari remaja yang masih bergantung dengan orang tua menuju dewasa yang independen. Selain itu, individu dewasa awal juga memiliki tekanan pada masa baru dalam hidupnya untuk menjadi dewasa. sehingga pada tahap perkembangan ini individu diketahui sangat rentan untuk terkena gangguan mental. Disamping itu, mereka memiliki keyakinan untuk menjadi seseorang yang lebih mandiri dengan tidak bergantung pada orang lain dan terlihat kuat (Crumb et al., 2019). Pada usia dewasa awal ini sebagian besar orang lebih memilih untuk mengandalkan dirinya sendiri ketika sedang menghadapi kesulitan. Pada studi terkait mencari bantuan pada dewasa awal di Yunani diketahui bahwa responden yang berada di usia dewasa awal memiliki ketakutan akan penurunan nilai diri apabila mereka mencari bantuan. Selain itu, hampir setengah dari

responden mendukung pernyataan bahwa mereka akan memandang dirinya negatif apabila mereka tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Koutra et al., 2023)

Pada penelitian terkait kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis di Australia pada usia dewasa awal 18-25 tahun dilaporkan berada pada tingkat tertinggi dalam masalah kesehatan mental. Meskipun mereka menunjukkan angka yang tinggi dalam masalah kesehatan mental, tetapi dalam hal mengakses bantuan profesional mereka menunjukkan niat yang rendah. Hal ini diikuti dengan pernyataan karena takut dihakimi dan perasaan malu (Coates et al., 2019). Selain itu, pada studi identifikasi hambatan dalam mencari bantuan kesehatan mental pada dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun di UK menjelaskan bahwa alasan yang paling banyak bagi responden untuk menunda atau sama sekali tidak mencari bantuan adalah rasa malu karena diketahui memiliki permasalahan mental dan rasa malu karena mencari bantuan profesional. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mencari bantuan profesional merupakan hal yang “menyedihkan” dan “lemah”. Selain itu, hambatan pada responden dalam mencari bantuan dijelaskan oleh pernyataan yang menjelaskan mereka bergantung pada dirinya sendiri dengan menyatakan bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak membutuhkan bantuan dari orang lain (Salaheddin & Mason, 2016).

Pada era sekarang ini, anak-anak muda menunjukkan antusias yang lebih dalam membicarakan kesehatan mental. Melalui portal berita Universitas Gajah Mada, dikatakan bahwa kesadaran mengenai kesehatan mental mengalami tren yang meningkat. Namun, masih terkekang oleh stigma negatif yang ada di masyarakat (Ardhi, 2022). Dalam keadaannya masih terdapat stigma-stigma tertentu yang menjadi tantangan tersendiri bagi orang yang memiliki masalah pada kesehatan mental untuk menjadi tertutup dan bersikap seolah-oleh baik-baik saja (Elmira, 2022). Riset eksploratif yang dilakukan pada Oktober 2023 menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa masalah yang mendasari tingginya gangguan mental, satu di antaranya adalah stigma. Adanya stigma negatif yang berkembang di masyarakat dan dilabelkan kepada penderita gangguan mental menjadi hambatan dalam mengatasi masalah gangguan mental di Indonesia (Anwar, 2023).

Menurut Goffman (1963) stigma didefinisikan sebagai suatu karakter dengan melabeli seseorang yang membedakan individu tersebut dengan yang lain dan

menempatkan mereka pada sebuah kategori yang kurang dapat diterima (Ching et al., 2019). Selain itu, stigma juga dijelaskan sebagai sebuah persepsi negatif yang diberikan oleh masyarakat dan individu itu sendiri kepada mereka yang memiliki permasalahan pada kesehatan mental (Soebiantoro, 2017). Dalam penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai sikap mencari bantuan dijelaskan bahwa masih banyak individu yang memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya tidak mencari bantuan karena beberapa hal, yaitu seseorang lebih senang membantu dirinya sendiri daripada bantuan profesional. Hal ini dapat disebabkan oleh ketakutan penderita terhadap stigma negatif dari lingkungan. Beberapa stigma ini dijelaskan pada tingkat rendah maupun tinggi dapat menyebabkan tingkat efikasi diri seseorang menjadi rendah. Efikasi diri yang rendah membuat seseorang tidak memiliki keberanian untuk mencari bantuan psikologis dan stereotipe negatif juga dapat menambah faktor turunnya rasa kepercayaan diri seseorang (Sholeha Putri et al., 2023).

Menurut Corrigan, (2004), terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi keputusan seseorang dalam mempertimbangkan mencari bantuan psikologis profesional, satu di antaranya adalah *self-stigma*. *Self-stigma* digambarkan sebagai hasil internalisasi kelompok individu yang distigmatisasi oleh *public-stigma* terhadap diri mereka sendiri. *Self-stigma* juga dijelaskan sebagai pengakuan seseorang terhadap prasangka negatif yang diberikan oleh masyarakat terhadap diri orang tersebut, secara khusus terkait gangguan mental yang mereka derita dimana hal ini dapat berdampak pada berkurangnya harga diri individu. *Self-stigma* membuat individu mengalami transformasi identitas dimana mereka akan cenderung berperilaku negatif sesuai dengan perasaan negatif yang mereka miliki terhadap dirinya (Ching et al., 2019).

Seseorang dapat memilih untuk tidak mencari bantuan karena takut di stigmatisasi bahwa ia khawatir akan kesehatan mentalnya atau bahkan menderita gangguan mental. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Bali yang didominasi oleh usia 18-22 tahun menjelaskan bahwa *self-stigma* menjadi satu di antara faktor penghalang yang signifikan dalam proses pencarian bantuan terkait masalah kesehatan mental pada mahasiswa (Dewi et al., 2022). Selain itu, pada penelitian mengenai *self-stigma* terkait mencari bantuan pada dewasa awal

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-stigma* seseorang maka semakin rendah tingkat intensi mencari bantuannya (Kartikasari & Ariana, 2019).

Self-stigma of seeking help digambarkan sebagai persepsi yang dimiliki oleh seseorang bahwa ia tidak dapat diterima secara sosial karena mencari bantuan psikologis, rasa percaya diri dan kemampuan serta kepuasan terhadap diri sendiri dan nilai mereka sebagai manusia akan berkurang. Makna pencarian bantuan dari orang lain dianggap dapat menjadi ancaman bagi harga diri seseorang dan makna tersebut diinternalisasi menjadi *self-stigma*. Dengan demikian, seseorang dapat memilih untuk tidak mencari bantuan demi mempertahankan keberhargaannya (Vogel et al., 2006). Hal ini akan menimbulkan efek jangka panjang kepada kesehatan mental penderita yang semakin membutuhkan pertolongan dan sangat memungkinkan untuk berlanjut pada fase usia selanjutnya.

Pada penelitian terdahulu menemukan bahwa orang muda cenderung memandang permasalahan mental sebagai akibat dari kegagalan atau kelemahan pribadi. Kemudian, pada permasalahan mental, dewasa awal lebih berpotensi untuk merasa malu karena kaum muda dijelaskan tidak ingin dinilai sebagai “gangguan jiwa” oleh jejaring sosial mereka (Harvey & White, 2023). Oleh karena hal ini, apabila individu dewasa awal yang memiliki permasalahan mental tetapi ingin melindungi harga dirinya dengan tidak mencari bantuan psikologis maka kondisi kesehatan mental yang dialami individu tersebut akan semakin parah yang akan mengarah kepada psikosis, *self-harm*, dan bunuh diri.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap mendukung diri sendiri ketika mengalami penderitaan atau rasa sakit. Rasa sakit tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dan ketidakmampuan pribadi atau tantangan hidup yang bersifat eksternal (Neff, 2023). *Self-compassion* memerlukan tiga komponen dasar, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (NEFF, 2003). Studi yang dilakukan oleh Dschaak et al. (2019) dengan subjek 9,349 mahasiswa Amerika menemukan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan niat dalam mencari pertolongan terhadap masalah kejiwaan yang dialami. Kemudian, penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Khoir (2023) pada mahasiswa, menemukan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka akan semakin tinggi pula tingkat intensi dalam mencari bantuan yang dimiliki oleh orang tersebut.

Seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan bersikap hangat dan baik kepada dirinya daripada melakukan kritik pada dirinya sendiri (Putri & Setiasih, 2023). Berdasarkan studi tentang pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* ditemukan pengaruh positif yang menjelaskan bahwa ketika seseorang berusaha untuk mengasihi dirinya atas segala kekurangan yang dimiliki maka seseorang tersebut dapat memiliki fungsi yang lebih baik secara psikologis dimana ia dapat mengembangkan dirinya dan bisa menguasai lingkungan secara positif dengan menerima keadaan dirinya (Nasir & Rusli, 2022). Selain itu, perasaan positif yang ditimbulkan dari rasa mengasihi diri sendiri tentunya akan memberikan efek yang positif pula pada perasaan seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Febrianingsih et al.,(2022) pada remaja panti asuhan di kota Padang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seseorang maka diprediksi akan semakin tinggi pula *subjective well-being* orang tersebut.

Upaya-upaya dalam mengatasi isu kesehatan mental yang ada di Indonesia kini semakin banyak dilakukan baik secara internal maupun eksternal. Melalui portal berita Universitas Gajah Mada, memberdayakan individu menjadi satu di antara upaya yang dapat dilakukan untuk melemahkan dampak negatif dari *self-stigma*. Selain itu, konsep yang berkaitan dengan *self-compassion* terhadap kesehatan mental ini masih menjadi topik yang masih hangat untuk dikaji oleh para peneliti. Penelitian mengenai keterkaitan *self-compassion* dan *self-stigma of seeking help* masih terbatas dan perlu dikaji lebih lanjut terutama di Indonesia, terutama pada individu dewasa awal.

Individu dewasa awal menjadi latar belakang penelitian ini karena usia dewasa awal yang rentan terhadap kesehatan mental dan *self-stigma* mengenai pencarian bantuan. Di samping hal tersebut, adanya karakteristik pada individu dewasa awal yang ingin terlihat mandiri dan kuat oleh orang-orang disekitarnya sehingga tidak memerlukan bantuan dari orang lain. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil bagian dalam mengkaji dua variabel tersebut dengan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada Dewasa Awal”**.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Usia dewasa awal rentan terhadap masalah kesehatan mental.
2. Usia dewasa awal tidak mencari bantuan psikologis karena akan memandang dirinya negatif jika tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.
3. Usia dewasa awal menganggap permasalahan mental sebagai kelemahan pribadi.
4. Hambatan dalam menangani masalah kesehatan mental di Indonesia, satu di antaranya adalah stigma.
5. Stigma dapat menurunkan harga diri seseorang.
6. *Self-stigma of seeking help* dapat menghalangi seseorang mencari bantuan psikologis karena ingin mempertahankan citra positif dirinya.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, yang menjadi fokus penelitian ini adalah Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Self Compassion* terhadap *Self Stigma of Seeking Help* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan pada perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, terutama pada psikologi positif. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *self-stigma of seeking help* pada dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai *self-compassion* dan pentingnya kesehatan mental bagi kesejahteraan hidup manusia.

