

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu masalah global yang paling dikhawatirkan. Saat ini, menjaga kesehatan mental menjadi sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Pada tahun 2023 IPSOS melakukan survei di 31 negara, termasuk Indonesia, hasilnya menunjukkan bahwa 44% dari 23.274 partisipan menyatakan kesehatan mental menjadi masalah kesehatan utama yang membutuhkan perhatian (Jauhari, 2023). Masalah kesehatan mental dapat terjadi kepada siapa saja, terutama individu yang kesulitan untuk beradaptasi. Menurut WHO, pada tahun 2021 jumlah kasus gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8%, dengan tingkat depresi sebesar 6,6% dan diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya (Agustian & Putren, 2024). Data menunjukkan bahwa sekitar 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional, 12 juta mengalami depresi, dan sebanyak 1.800 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya (Fisip UI, 2024).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (riskesdas) 2018, terdapat 9,8% individu yang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan emosional dan 6,1% menderita gangguan depresi (Kemenkes RI, 2018). Hal ini diperkuat oleh data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023, perbandingan kelompok individu usia 15-24 tahun yang mengalami depresi dan pernah berpikir mengakhiri hidup sebesar 62% dibandingkan dengan 1,7% individu yang tidak mengalami depresi tetapi memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Meskipun jumlah kasus depresi pada kelompok usia 15-24 tahun tinggi, namun hanya 10,4% yang mencari bantuan psikologis (Kemenkes RI, 2023). Meskipun jumlah kasus gangguan mental terus meningkat, terdapat kesenjangan antara individu yang membutuhkan perawatan dengan individu yang mendapatkan perawatan. Selain itu terdapat kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan tenaga kesehatan profesional. Saat ini, jumlah tenaga

kesehatan mental di Indonesia masih sangat jauh dari jumlah yang disarankan oleh WHO, terdapat 1.053 orang psikiater dan 2.917 orang psikolog Klinis (Fisip UI, 2024). Berdasarkan data *Addressing Mental Health in Indonesia* bahwa per 100.000 populasi hanya ada 0,4 psikiater, 0,2 psikolog, dan 2,3 perawat kesehatan mental (WHO, 2022). Padahal kesehatan mental menjadi lima penyakit teratas pada kelompok remaja awal hingga dewasa tengah. Kesenjangan ini menjadi tantangan besar yang harus diselesaikan oleh negara.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam menangani permasalahan kesehatan mental yang terjadi, salah satunya dengan menyediakan layanan kesehatan mental di Puskesmas dan membuat aplikasi Sehat Jiwa. Hal ini dilakukan untuk memberikan kemudahan dalam mengakses layanan kesehatan mental sehingga dapat menjangkau masyarakat lebih luas. Namun, hal ini tidak diimbangi dengan keinginan masyarakat untuk mencari pengobatan ke profesional. Data menunjukkan bahwa dari 661 partisipan yang tersebar di seluruh Indonesia, hanya 30,6% individu menggunakan layanan psikologi *online* dan 69,4% belum pernah menggunakan layanan tersebut (Rainer, 2023). Sementara itu, data riskesdas 2018 menyatakan bahwa hanya 9% penderita gangguan mental yang melakukan pengobatan dan sisanya tidak melakukan dengan alasan tertentu (Kemenkes RI, 2018). Pemilihan wilayah Jabodetabek sebagai lokasi penelitian ini didasarkan pada data yang menunjukkan masih rendahnya angka pemanfaatan layanan kesehatan mental di wilayah perkotaan padat penduduk ini, meskipun akses terhadap fasilitas dan tenaga profesional relatif lebih tersedia dibandingkan daerah lain. Di Jabodetabek, persentase individu yang mengakses layanan kesehatan mental masih tergolong rendah. Berdasarkan data riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di DKI Jakarta hanya 10,66% individu penderita depresi yang melakukan pengobatan. Angka ini bahkan lebih rendah di beberapa wilayah penyangga seperti, di Bogor 6,88%, Depok 8,21%, Kab.Tangerang 8,43%, Tangerang 4,99%. Kab. Bekasi menunjukkan angka lebih tinggi, yaitu 15,43%, dan 9,93% di Bekasi (Kemenkes RI, 2018). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil survei yang menyatakan bahwa 45% individu merasa tidak memerlukan layanan kesehatan mental untuk berkonsultasi (Angelia, 2022). Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan antara

kebutuhan dan pemanfaatan layanan kesehatan mental, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh faktor ketersediaan layanan saja.

Help-seeking merupakan upaya yang dilakukan untuk memperoleh pertolongan dari individu lain melalui komunikasi sehingga mendapatkan pemahaman, nasihat, informasi mengenai penyelesaian dan penanganan suatu masalah, serta dukungan (Rickwood et al., 2005). Dalam Teori *Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (2005) intensi didefinisikan sebagai keinginan yang kuat di dalam diri individu untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Dalam budaya Indonesia, niat sering kali berbenturan dengan nilai-nilai kolektivisme yang menekankan penyelesaian masalah dalam keluarga. Ketika individu memiliki masalah kesehatan mental, individu cenderung untuk mencari bantuan dari orang terdekatnya dibandingkan profesional karena masalah tersebut dianggap sebagai sesuatu yang memalukan sehingga lebih baik diselesaikan dalam keluarga (Sultan, 2012). Khoir (2023) mengemukakan bahwa *help-seeking intention* adalah keputusan yang dibuat individu untuk mencari bantuan baik dari sumber formal ataupun informal. Pendapat ini didukung definisi yang dikemukakan oleh Hammer dan Spiker (2018), *help-seeking intention* adalah persiapan individu sebagai langkah untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan mencari bantuan dari profesional, seperti psikolog dan psikiater.

Dalam mencari bantuan, individu dapat memperolehnya dari dua sumber, yaitu formal dan informal. Sumber bantuan formal merupakan bantuan yang diberikan oleh tenaga profesional yang memiliki kredibilitas, sertifikat, dan diakui perannya. Sumber bantuan formal diantaranya psikolog, psikiater, konselor, dan sebagainya. Sumber bantuan informal merupakan bantuan yang didapatkan dari lingkungan terdekat individu, seperti keluarga, teman, dan pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa 55% mahasiswa lebih memilih bantuan dari orang terdekat dibandingkan profesional saat mengalami permasalahan psikologis (Sitanggang & Sudagijono, 2022). Hal ini sangat mengkhawatirkan apabila tidak memiliki pengetahuan yang cukup terkait kesehatan mental maka bantuan yang tidak tepat dapat membahayakan individu tersebut. Dengan demikian, pencarian bantuan sangat penting untuk memastikan permasalahan psikologis ditangani dengan tepat serta mengurangi stigma dan menciptakan lingkungan yang suportif.

Beberapa penelitian mengenai *help-seeking* menemukan bahwa kesadaran diri terhadap pencarian bantuan, stigma, persepsi stigma publik, pandangan terhadap kesehatan mental, pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan, dukungan sosial, biaya, ketidaktersediaan layanan, dan ketidaktahuan dalam mengakses layanan menjadi faktor yang memengaruhi pencarian bantuan (Barker, 2007; Hernawati, 2022; Nearchou et al., 2018; Pace et al., 2018; Rasyida, 2019). Stigma menjadi salah satu faktor yang menghambat individu dalam mencari bantuan. Dalam proses mencari bantuan profesional, individu akan dihadapkan pada dua bentuk stigma, yaitu stigma publik dan stigma diri (Corrigan & Shapiro, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Omondi (2024) stigma publik menjadi salah satu penghambat individu untuk mencari pengobatan karena menyebabkan pengucilan sosial dan memperkuat persepsi yang negatif. Selanjutnya, Corrigan (2004) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi individu dalam mendapatkan manfaat dari perawatan adalah stigma publik.

Pembicaraan mengenai masalah kesehatan mental yang masih dianggap tabu dan menganggap orang yang pergi ke psikolog atau psikiater adalah orang aneh menjadi permasalahan yang harus dihadapi oleh individu ketika akan mencari bantuan profesional. Goffman (1963, dalam Dayanti & Legowo, 2021) mendefinisikan stigma sebagai alat yang digunakan oleh suatu kelompok sosial untuk memperlemah karakter individu yang menyebabkan individu tidak diterima oleh individu lain karena dianggap berbeda. Dalam konteks pencarian bantuan, stigma publik sebagai bentuk pengucilan kepada individu yang mencari layanan kesehatan mental di mana individu yang mencari pertolongan ke profesional, kehadirannya di lingkungan sosial tidak akan diterima (Vogel et al., 2006).

Adanya penilaian negatif mengenai individu yang mencari bantuan profesional, menimbulkan kekhawatiran pada individu yang akan mencari bantuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hernawati (2022) melalui wawancara dengan delapan mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa enggan mendatangi layanan kesehatan mental karena merasa khawatir dianggap gila dan takut dianggap melakukan hal yang macam-macam. Perasaan takut dianggap lemah, tidak normal, dan berbahaya oleh masyarakat juga membuat individu memilih untuk tidak

mencari bantuan profesional (Kusumawati et al., 2025). Selain itu, mahasiswa juga enggan untuk membicarakan masalah kesehatan mental karena takut dijauhi atau dihakimi oleh orang lain (Kesyha et al., 2024). Ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan individu terhadap stigma masyarakat merupakan persepsi stigma publik.

Persepsi stigma publik merupakan sejauh mana individu meyakini mencari bantuan profesional akan menimbulkan pandangan negatif dari orang lain (Vogel et al., 2009). Pedersen & Paves, (2014) mendefinisikan persepsi stigma publik sebagai kondisi di mana individu percaya bahwa terdapat pandangan negatif terkait individu yang mencari bantuan yang tersebar di masyarakat. Adanya gambaran negatif terkait gangguan mental di media sosial dan minimnya edukasi terkait kesehatan mental di masyarakat dapat memperkuat persepsi stigma publik sehingga mengakibatkan penundaan pencarian bantuan profesional pada individu (Kusumawati et al., 2025; Muhammad & Achadi, 2024).

Selain persepsi stigma publik, literasi kesehatan mental menjadi faktor prediktor penting dalam mencari bantuan profesional. Rickwood et al., (2005) juga menyatakan bahwa kompetensi emosional dan literasi kesehatan mental dapat memengaruhi individu dalam mencari bantuan. Literasi kesehatan mental menjadi hal yang penting bagi individu dalam memutuskan untuk mencari bantuan. Sebuah penelitian yang dilakukan pada dewasa awal menemukan bahwa individu akan mencari sumber bantuan yang tepat saat mengalami permasalahan psikologis apabila memiliki literasi kesehatan mental yang baik (Kartikasari & Ariana, 2019). Dengan demikian, individu yang tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental akan menganggap masalah psikologis yang dialaminya sebagai hal yang sepele sehingga mengabaikan dan menunda pencarian bantuan.

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan dalam mengidentifikasi, mengatasi, dan mencari bantuan yang didasari oleh pengetahuan dan pemahaman individu mengenai gangguan mental (Jorm et al., 1997). Evans-Lacko et al. (2010, dalam Kartikasari & Ariana, 2019) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan terkait cara merawat diri yang efektif, kesadaran diri dalam mencari bantuan dan kegiatan yang dapat memengaruhi penurunan stigma dan mendorong sikap positif individu terhadap kesehatan mental. Literasi kesehatan

mental menjadi hal yang penting bagi individu itu sendiri maupun individu lainnya dalam menjaga kesehatan mental, mencari bantuan ketika memiliki gangguan mental, dan mengurangi stigma mengenai kesehatan mental (Fakhriyani, 2022). Pemberian informasi yang tepat mengenai permasalahan psikologis sangat penting bagi masyarakat agar dapat mengetahui gejala dan langkah yang tepat dalam menangani permasalahan yang dialami.

Literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik memiliki keterikatan dan berperan penting dalam meningkatkan keinginan individu dalam mencari bantuan. Literasi kesehatan mental berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu mengenai kesehatan mental (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Dengan demikian, individu dengan literasi kesehatan mental yang baik akan memiliki pengetahuan mengenai berbagai gejala gangguan mental dan cara menanganinya dengan cepat dan tepat. Berdasarkan hasil penelitian Handayani et al. (2020) ditemukan bahwa sebanyak 64,9% dari 77 individu dengan gangguan mental di Kabupaten Bogor Timur telah memanfaatkan layanan kesehatan jiwa di mana individu tersebut memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi, namun 35,1% individu tidak memanfaatkan layanan kesehatan jiwa, sehingga menunjukkan bahwa tingginya literasi kesehatan mental tidak menjamin individu akan mencari bantuan profesional. Hal ini terjadi karena masih kuatnya stigma publik di masyarakat. Adanya pelabelan negatif yang disematkan kepada individu yang memiliki masalah kesehatan mental dapat berdampak pada penundaan dalam mencari bantuan bahkan tidak ingin mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, meningkatkan literasi kesehatan mental harus beriringan dengan menurunnya persepsi stigma publik sehingga dapat mendorong keinginan individu dalam mencari pertolongan profesional (Setyaningrum & Asyanti, 2023).

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait literasi kesehatan mental dan *help-seeking intention* ditemukan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari dan Ariana (2019) memberikan hasil bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang positif terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. Selain itu, pada kelompok dewasa yang berusia minimal 18 tahun juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh positif pada intensi seseorang dalam mencari bantuan (Figarnia

& Ariana, 2023). Namun, pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan hasil yang berbeda, di mana literasi kesehatan mental tidak terbukti memiliki hubungan dengan niat mencari bantuan (Azedarach & Ariana, 2022). Sementara itu, persepsi stigma publik juga menjadi variabel bebas karena pada penelitian yang dilakukan oleh Nerchou et al. (2018) ditemukan bahwa persepsi stigma publik menjadi faktor yang memengaruhi intensi mencari bantuan pada individu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa secara signifikan stigma publik yang dirasakan merupakan prediktor dari intensi mencari bantuan pada remaja. Hal ini berarti, apabila individu memiliki stigma publik yang dirasakan tinggi, maka intensi mereka dalam mencari bantuan semakin rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah mental penting dilakukan karena jika individu yang memiliki masalah mental tidak mencari bantuan yang cepat dan tepat akan berisiko semakin parah masalah mental yang dialaminya, terutama pada dewasa awal yang rentan mengalami masalah psikologis. Dewasa awal dipilih karena pada usia ini individu mengalami berbagai perubahan dan banyak tuntutan serta tekanan yang dapat memicu munculnya stres, depresi, cemas, dan gangguan mental yang lain. Selain itu, berdasarkan data kelompok usia ini memiliki kasus gangguan emosional yang tinggi dibandingkan usia lainnya. Dewasa awal juga cenderung menunda mencari bantuan profesional karena rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya persepsi stigma publik. Sementara itu, wilayah Jabodetabek dipilih karena wilayah ini memiliki akses layanan kesehatan mental yang cukup banyak namun individu yang mengakses layanan tersebut masih rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap *professional help-seeking intention* pada dewasa awal di Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian diantaranya:

1. Tingginya literasi kesehatan mental yang dimiliki individu belum tentu meningkatkan pencarian bantuan profesional.

2. Perasaan takut dan khawatir akan penilaian dari orang lain ketika mencari bantuan menghambat proses pencarian bantuan profesional.
3. Rendahnya angka pencarian bantuan profesional meskipun masyarakat yang mengalami gangguan psikologis meningkat.
4. Masih terbatasnya penelitian yang menggabungkan literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap *professional help-seeking intention*.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti memberikan pembatasan dalam penelitian ini pada pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap *professional help-seeking intention* pada dewasa awal di jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik secara bersama-sama terhadap *professional help-seeking intention* pada dewasa awal di Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik secara bersama-sama terhadap *professional help-seeking intention* pada dewasa awal di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperbanyak dan memperluas pengetahuan mengenai literasi kesehatan mental, persepsi stigma publik, dan *professional help-seeking intention* pada dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Individu Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, menurunkan persepsi terkait stigma

yang tersebar di masyarakat mengenai kesehatan mental, dan mendukung dalam mendorong keinginan individu dalam mencari bantuan profesional.

b. Bagi Profesional Kesehatan Mental

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penyusunan dan pengembangan intervensi, pelatihan, atau seminar yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan menurunkan persepsi stigma publik pada masyarakat sehingga dapat mendorong keinginan individu dalam mencari bantuan.

c. Bagi Peneliti Lainnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi peneliti lainnya dalam menyusun penelitian terkait literasi kesehatan mental, persepsi stigma publik, dan *professional help-seeking intention*.

