

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi aspek yang menjadi perhatian dalam kehidupan saat ini karena memiliki pengaruh secara langsung bagi keseharian manusia. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat ditandai dengan tidak mengalami gangguan mental, dapat menjalani kegiatan sesuai dengan kemampuan, serta mampu mengatasi masalah yang tengah dihadapi dalam hidupnya (Amaliah, Nauli, & Novayelinda, 2022). Namun di masa kini, prevalensi seseorang yang mengalami gangguan mental kian meningkat. Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Indonesia memiliki prevalensi masalah kesehatan jiwa senilai 2,0% dengan Jawa Barat sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi, yaitu senilai 4,0%. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Barat juga menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi depresi tertinggi di Indonesia yaitu senilai 3,3%, tetapi hal tersebut berbanding terbalik dengan pemanfaatan layanan kesehatan mental bagi penderita depresi di Jawa Barat yang cenderung cukup rendah, yaitu sebesar 8,7%, dimana angka tersebut di bawah angka nasional Indonesia yaitu 12,7%. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa ada kesenjangan yang terjadi antara individu yang memerlukan layanan kesehatan mental dengan pemanfaatan layanan kesehatan mental itu sendiri. Dari sekian banyak gangguan mental yang ada, ditemukan bahwa depresi dan kecemasan menjadi dua yang paling umum dialami oleh individu. Tingginya angka gangguan mental tersebut tidak terlepas dari berbagai tekanan maupun tuntutan yang dihadapi individu dalam setiap fase kehidupannya, salah satunya adalah fase dewasa awal.

Fase dewasa awal merupakan fase yang akan dilalui oleh individu yang telah melewati fase remaja. Dalam fase dewasa awal ini, tentunya diperlukan beberapa penyesuaian jika dibandingkan dengan fase sebelumnya. Saat remaja,

tugas perkembangan yang harus dipenuhi antara lain, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya termasuk pada pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif (Havighurst dalam Hurlock, 1980). Jika dibandingkan dengan tugas perkembangan pada fase dewasa awal, tentu saja dapat terlihat kompleksitas yang lebih tinggi pada fase dewasa awal. Dimana dewasa awal dituntut untuk mencari pekerjaan, bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih luas, memulai hubungan dengan pasangan untuk jenjang yang lebih lanjut, mengelola rumah tangga (Havighurst dalam Hurlock, 1980). Dengan peralihan tersebut, seringkali terdapat beberapa individu yang kesulitan dalam menjalani tugas perkembangan baru tersebut.

Fase dewasa awal dinilai menjadi fase yang cukup menantang bagi sebagian orang, sebab dalam fase ini sudah mulai terdapat tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi untuk bisa beradaptasi dalam masyarakat. Beberapa tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu dalam fase ini adalah peralihan tanggung jawab dari fase remaja menjadi dewasa, dimana dalam fase ini individu dituntut untuk lebih mandiri dalam kehidupan (Fauzi & Selian, 2025). Dengan adanya tuntutan untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut, seringkali fase dewasa awal menjadi fase yang cukup berat untuk dihadapi oleh individu. Fase yang kompleks ini menjadikan individu merasa tertekan sehingga menimbulkan adanya emosi negatif yang muncul seperti stres, perasaan yang tidak nyaman, atau bahkan insecure. Fase dewasa awal terkenal dengan istilah *quarter life crisis*, yaitu suatu kondisi pada individu yang mengalami kecemasan secara intens (Santri et al., 2025). Terdapat beberapa penelitian yang membahas terkait bagaimana kondisi kesehatan mental pada fase tersebut, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Brito dan Soares (2023) menunjukkan bahwa tuntutan yang dialami saat fase dewasa awal dapat meningkatkan depresi jika tidak memiliki kesejahteraan psikologis serta karakter yang baik. Dalam konteks mahasiswa yang sebagian besar berada dalam fase dewasa awal, kasus tertinggi yang seringkali ditemukan adalah

depresi dan gangguan kecemasan (Setyanto, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tuntutan yang dialami oleh individu yang berada dalam fase dewasa awal menjadikan kelompok tersebut rentan terhadap gangguan mental.

Banyak hal yang dapat memengaruhi individu dalam mencapai tugas perkembangannya, sebagai bagian dari masyarakat, tentunya kita tidak bisa lepas dari budaya yang telah mengakar sejak dahulu. Dalam hal ini, perbedaan jenis kelamin bisa memberikan pengalaman yang berbeda bagi laki-laki atau perempuan. Laki-laki seringkali menerima tekanan tambahan yang berkaitan dengan norma maskulinitas dalam masyarakat. Meskipun saat ini terdapat peningkatan terkait dengan kesehatan mental pada masyarakat seiring dengan perkembangan zaman, namun adanya budaya yang mendorong stigma negatif bagi individu yang mengalami kesulitan dalam hal psikologis masih menjadi salah satu penghalang untuk membentuk sikap yang terbuka terhadap bantuan profesional. Banyak dari mereka yang bersikap negatif terhadap layanan psikologis meskipun seharusnya menerima bantuan secara profesional. Budaya tersebut seringkali dirasakan lebih kuat pada laki-laki sebab dinilai sebagai individu yang kuat dan tangguh, dimana laki-laki dituntut oleh masyarakat untuk tidak menunjukkan emosi seperti sedih atau menangis karena akan dianggap lemah (Mokhwelepa & Sumbane, 2025). Norma maskulinitas menjadi dorongan kuat bagi laki-laki untuk bersikap negatif terhadap tindakan meminta bantuan pada sekitar atau pada profesional. Hal tersebut tentu bukanlah hal yang baik, terlepas dari gender apapun, setiap orang berhak menerima bantuan kesehatan mental jika membutuhkan, terlebih lagi laki-laki memiliki tuntutan yang cukup kompleks sehingga masuk ke dalam kelompok rentan yang seharusnya memiliki sikap terbuka terhadap layanan psikologis jika membutuhkan.

Data WHO menunjukkan bahwa 71% dari mereka yang mengalami psikosis tidak mendapatkan penanganan layanan kesehatan mental. Data tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara individu yang menderita

gangguan mental dengan pemanfaatan layanan kesehatan mental yang tersedia. Hal ini dapat mengindikasikan rendahnya sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional yang dimiliki oleh seseorang apabila mengalami kesulitan secara mental. Fischer dan Turner (1970) mendefinisikan sikap mencari bantuan psikologis profesional sebagai kecenderungan seseorang untuk mencari atau menolak bantuan profesional ketika menghadapi krisis personal maupun ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan. Rendahnya sikap positif tersebut diperkuat dengan adanya stigma buruk terkait dengan individu yang menderita gangguan mental. Masyarakat seringkali melabeli individu tersebut dengan kata 'gila' sehingga beberapa dari mereka yang membutuhkan bantuan psikologis enggan untuk bersikap terbuka terhadap pertolongan dari lingkungan maupun profesional.

Kondisi tersebut memberikan dampak yang dinilai cukup serius, terutama bagi laki-laki yang bersikap negatif terhadap pencarian bantuan untuk membantunya menangani permasalahan yang dialaminya akibat tekanan norma maskulinitas tersebut. Penelitian terkait dilakukan oleh Sileo dan Kershaw (2020) yang menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap norma *toughness* dan *anti-femininity* secara signifikan berhubungan dengan sikap negatif terhadap pemanfaatan layanan kesehatan mental sekalipun bagi mereka yang telah mengalami depresi. Ouriaghli et al.(2024) melaporkan bahwa jumlah bunuh diri yang dilakukan oleh jenis kelamin laki-laki mendominasi sebesar 78% dari keseluruhan kasus bunuh diri yang terjadi di Inggris. Hal tersebut dapat menjadi suatu bukti bahwa terdapat masalah yang ada pada kesehatan mental laki-laki. Di Indonesia sendiri, kasus bunuh diri yang dilakukan oleh laki-laki juga cukup tinggi. Terdapat beberapa berita yang melaporkan kasus bunuh diri yang secara spesifik dilakukan oleh laki-laki. Menurut data WHO (2019), diketahui bahwa laki-laki di Indonesia memiliki prevalensi bunuh diri yang lebih tinggi yaitu senilai 3.7% dibandingkan dengan perempuan yang hanya senilai 1.1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh laki-laki terhadap kondisi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Jika dibandingkan dengan perempuan, laki-laki dinilai lebih sulit untuk mengekspresikan perasaan yang dialaminya dan terlihat lemah. Laki-laki diketahui memiliki kemungkinan yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan perempuan dalam bersikap terbuka terhadap bantuan psikologis, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional, maupun berpartisipasi aktif dalam proses perawatan kesehatan mental (D'Arcy & Schmitz, 1979). Kemudian ditemukan bahwa banyak laki-laki menghindari layanan kesehatan mental profesional akibat rasa malu dan ketakutan untuk dipersepsikan sebagai lemah (Mokhwelepa & Sumbane, 2025). Kondisi ini menyebabkan laki-laki cenderung menutupi gejala gangguan kesehatan mental yang dialaminya dan lebih memilih untuk menahan diri daripada bersikap terbuka terhadap bantuan profesional. Akibatnya, masalah psikologis yang dialami berpotensi tidak tertangani dengan baik (McKenzie et al., 2022).

Selain pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, pencarian bantuan psikologis profesional juga sebaiknya dilakukan untuk membantu permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan, pemilihan karir, hubungan sosial, pasangan. Laki-laki yang sedang berada pada fase dewasa awal menghadapi tugas-tugas perkembangannya dan dihadapi dengan berbagai pilihan yang harus diambil. Dalam kondisi tersebut, peran psikologis profesional menjadi penting untuk mengarahkan individu meraih potensi terbaik mereka guna memenuhi tugas perkembangan yang ada serta membantu mereka untuk beradaptasi pada peralihan fase yang sebelumnya merupakan remaja menjadi fase saat ini yaitu dewasa awal.

Kondisi ini sejalan dengan temuan Latipah et al. (2024) yang menegaskan bahwa konselor dan terapis diharapkan dapat membimbing klien untuk mencapai tugas perkembangan mereka dengan lancar tanpa hambatan berarti, khususnya dalam aspek karier dan relasi sosial yang menjadi ciri khas fase dewasa awal. Hal serupa turut dikonfirmasi oleh Nice et al.. (2024) melalui studi terhadap konselor profesional yang menangani klien dewasa awal, yang menemukan bahwa tekanan orang tua, penemuan jati diri, transisi kehidupan,

serta hubungan asmara dan keterikatan merupakan tema utama yang dibawa klien ke ruang konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan pendampingan psikologis pada masa dewasa awal tidak terbatas pada individu yang mengalami gangguan mental, melainkan juga pada proses adaptasi peralihan dari remaja menuju dewasa awal.

Banyak hal yang dapat memengaruhi sikap mencari bantuan pada individu, salah satunya adalah literasi kesehatan mental. Literasi akan kesehatan mental menjadi penting bagi setiap orang untuk memahami perubahan emosi yang dimilikinya dan agar mampu mendeteksi secara dini apabila terdapat tanda maupun gejala gangguan mental (Jorm, 2012). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan serta keyakinan terkait gangguan mental, dimana hal tersebut bertujuan untuk membantu individu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental (Jorm, 1997). Individu dengan literasi kesehatan mental yang baik mampu mengenali kondisi psikologis yang tengah dialaminya sehingga mampu menilai langkah yang perlu dilakukan selanjutnya. Eskiurt dan Ozkan (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang kurang baik tidak mampu mengenali apa yang tengah dirasakan, akibatnya seringkali penanganan yang diberikan terlambat dan memperparah kondisi kesehatan mental individu tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental sangat berperan bagi masyarakat dalam mengelola kesehatan mental mereka serta mendorong terbentuknya sikap positif terhadap pencarian bantuan.

Literasi kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang memengaruhi sikap mencari bantuan pada individu. Hal tersebut dikarenakan individu dengan literasi kesehatan mental yang baik mengenali dan memahami kondisi psikologisnya. Selain itu, mereka juga mengetahui terkait kemana mereka harus mencari bantuan apabila mengalami gangguan mental sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional. Dapat dikatakan bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang

tinggi akan memiliki kecenderungan sikap yang lebih terbuka dan positif terhadap bantuan profesional saat mengalami kesulitan terutama dalam hal kesehatan mental. Hal ini didasari oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Wilani (2023) ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental individu maka semakin positif pula sikap mencari bantuan yang dimilikinya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang melibatkan 12 laki-laki dewasa awal yang menunjukkan variasi sikap terhadap pengungkapan masalah dan pencarian bantuan profesional. Sebagian besar responden (7 dari 12) lebih memilih menceritakan masalahnya kepada orang terdekat seperti orang tua, teman, atau pasangan, sementara 5 lainnya memilih memendam masalahnya sendiri. Terkait kesediaan mengakses layanan profesional ketika masalah sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, hasilnya terbagi rata antara yang bersedia dan tidak bersedia (6 berbanding 6), dan hanya 2 dari 12 responden yang pernah benar-benar menggunakan layanan psikolog/psikiater. Selain itu, separuh responden mengaku pernah berada dalam situasi yang sangat membutuhkan bantuan namun akhirnya memilih memendamnya sendiri, dengan alasan yang mengarah pada keengganan membebani orang lain dan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah secara mandiri.

Temuan ini diperkuat oleh persepsi mayoritas responden (8 dari 12) yang merasakan adanya tuntutan sosial terhadap laki-laki untuk tampil kuat dan tidak menunjukkan kelemahan, yang tampaknya berakar dari pola asuh sejak kecil yang menekankan ketahanan mental dan penyelesaian masalah secara mandiri, serta kekhawatiran akan dianggap lemah bila meminta bantuan profesional. Secara keseluruhan, hasil studi pendahuluan ini menggambarkan bahwa sikap laki-laki dewasa awal terhadap pencarian bantuan profesional masih bervariasi dan cenderung rendah pemanfaatannya, meskipun kesadaran akan keberadaan layanan kesehatan mental sudah ada. Norma maskulinitas yang menuntut kemandirian dan kekuatan emosional tampak berperan

membentuk persepsi negatif terhadap bantuan profesional, sehingga individu menjadi kurang terbuka untuk mengaksesnya meskipun sebenarnya membutuhkan.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan, namun penelitian yang membahas secara spesifik terkait dengan laki-laki dewasa awal masih terbatas sehingga perlu dikaji lebih mendalam untuk mengetahui pengaruh sampai dengan besaran pengaruh yang diberikan. Penelitian terkait laki-laki dewasa awal menarik untuk diteliti sebab memiliki karakteristik yang lebih spesifik, dimana pada kelompok ini, tuntutan akan norma maskulinitas yang ada serta tugas perkembangan yang harus dipenuhi menjadikan mereka menjadi salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan mental. Sebagian besar penelitian yang dilakukan sebelumnya tidak secara khusus pada laki-laki tetapi turut menyertakan perempuan sebagai subjeknya sehingga penelitian pada laki-laki dewasa awal masih sangat terbatas jumlahnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana literasi kesehatan mental memengaruhi sikap mencari bantuan terutama pada laki-laki dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih jauh terkait besaran pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia belum diimbangi dengan pemanfaatan layanan kesehatan mental yang optimal, sehingga masih banyak individu yang membutuhkan bantuan psikologis namun tidak mengakses layanan tersebut.
2. Laki-laki dewasa awal cenderung memiliki sikap mencari bantuan yang rendah akibat norma maskulinitas yang berlaku di masyarakat, di mana

menunjukkan kelemahan emosional dianggap akan berdampak negatif terhadap persepsi orang lain terhadap dirinya.

3. Literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi sikap mencari bantuan, di mana individu dengan literasi kesehatan mental yang baik akan lebih terdorong untuk mencari bantuan saat dibutuhkan.
4. Penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal di Indonesia masih sangat terbatas, sehingga topik ini penting untuk diteliti lebih lanjut.

1.3 Batasan Masalah

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adanya literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal, agar masalah yang diteliti tidak meluas, penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut :

- a. Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional, sehingga faktor-faktor lain yang turut memengaruhi *help-seeking* seperti stigma, dukungan sosial, maupun akses terhadap layanan kesehatan mental tidak dikaji dalam penelitian ini.
- b. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dewasa awal yang memiliki rentang usia 18-40 menurut Hurlock yang ada di Jawa Barat
- c. Penelitian ini meneliti terkait intensi individu dalam pencarian bantuan secara profesional yang mencakup psikolog atau psikiater, bukan pada sikap aktual yang dilakukan.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang diberikan oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi terkait dengan pengaruh yang diberikan literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai sikap mencari bantuan psikologis profesional pada laki-laki dewasa awal di Indonesia khususnya Pulau Jawa
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa dengan cakupan yang lebih luas atau beragam

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi laki-laki dewasa awal, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya literasi kesehatan mental

untuk nantinya dapat mengenali kondisi psikologis yang mendorong sikap mencari bantuan profesional saat menghadapi permasalahan mental

2. Bagi tenaga profesional, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk membuat program intervensi yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental pada laki-laki dewasa awal
3. Bagi institusi pendidikan dan organisasi bidang psikologi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk melakukan peningkatan edukasi kesehatan mental yang inklusif dan sensitif gender

