

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam kesejahteraan individu yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas pribadi, sosial, hingga pekerjaan. Data World Health Organization (WHO) tahun 2025 melaporkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan kondisi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang menyebabkan kerugian besar bagi manusia dan ekonomi (WHO, 2025). Di Indonesia, prevalensi masalah gangguan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk dengan usia ≥ 15 tahun sebesar 2.0%. Secara geografis, provinsi dengan prevalensi gangguan kesehatan mental tertinggi adalah Jawa Barat dengan 4.4%, di posisi kedua adalah Papua Pegunungan dengan 3.0%, posisi ketiga terdapat Kalimantan Timur dan Papua Tengah dengan tingkat prevalensi masing-masing 2.9%, dan Bali menjadi provinsi terendah yang mengalami gangguan jiwa dengan prevalensi sebesar 0.3% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang masih perlu mendapat perhatian di Jawa Barat.

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18-40 tahun. Pada masa ini, individu mendapat banyak tuntutan-tuntutan baru dari masyarakat seperti diharapkan untuk mendapatkan suatu pekerjaan, memilih pasangan untuk teman hidup, belajar untuk membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai negara, dan bergabung dalam kelompok sosial. Periode ini menjadi sangat sulit karena pada periode sebelumnya mereka memiliki orang tua, guru, dan teman yang bersedia menolong mereka dalam hal penyesuaian diri, namun saat memasuki usia dewasa awal mereka diharapkan untuk menghadapi penyesuaian diri secara mandiri. Apabila mereka mendapatkan kesulitan yang sulit diatasi, mereka ragu-ragu untuk meminta pertolongan karena takut dianggap “belum dewasa”

(Hurlock, 1980). Selain itu, pada tahap dewasa awal, berbagai kesulitan hidup yang terjadi dapat meningkatkan *perceived stress*, depresi, gangguan tidur, dan pikiran bunuh diri (Huang, Heflin, & Validova, 2021).

Meskipun permasalahan gangguan jiwa di Indonesia tergolong tinggi, akan tetapi pemanfaatan layanan bantuan profesional masih rendah (Auliah, Umar, & Saudi, 2025). Menurut Ajzen (1991), sikap individu terhadap suatu perilaku merupakan salah satu determinan utama yang membentuk intensi sebelum perilaku aktual dilakukan. Oleh karena itu, mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi sikap menjadi penting karena memberikan gambaran mengenai proses psikologis yang terjadi sebelum individu benar-benar menggunakan layanan kesehatan mental.

Fenomena rendahnya sikap mencari bantuan profesional terlihat jelas pada kelompok laki-laki. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan lembaga survei Onepoll bersama lembaga kesehatan online Vida Health menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menutupi kesehatan mentalnya dibandingkan perempuan. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu perasaan malu, rendah diri bahkan takut apabila orang terdekat mengetahui mereka telah menggunakan layanan kesehatan mental profesional (Santika, 2023). Faktor – faktor itu menjadi semakin kuat ketika dikaitkan konsep maskulinitas telah berubah menjadi norma dan standar sosial yang menuntut individu untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan masyarakat (Ghozali & Astuti, 2024). Norma maskulinitas tradisional menekankan bahwa laki-laki diharapkan untuk selalu menunjukkan kekuatan, kemandirian, keberhasilan, dan pembatasan dalam mengekspresikan emosi. (O’Neil, 1981). Namun, tekanan sosial tersebut tidak selalu secara langsung menentukan keputusan seseorang untuk mencari bantuan profesional.

Stigma publik terhadap individu yang mencari bantuan psikologis di Indonesia masih tergolong tinggi. Individu yang mengalami gangguan mental atau menggunakan layanan psikologis seringkali menerima label negatif, stereotip, hingga pengucilan dari masyarakat. Kondisi ini menjadikan stigma sebagai salah satu hambatan dalam mencari bantuan profesional (Auliah, Umar, & Saudi, 2024). Pandangan negatif dari lingkungan tersebut, yang kemudian

dapat diinternalisasi oleh individu menjadi penilaian negatif terhadap dirinya atau yang dikenal sebagai stigma diri dalam mencari bantuan. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam sikap mencari bantuan profesional adalah stigma diri dalam mencari bantuan. Stigma diri dalam mencari bantuan merupakan proses internalisasi dari stigma publik yang menyebabkan individu menilai dirinya secara negatif ketika mempertimbangkan untuk mencari bantuan psikologis, sehingga bagi mereka hal itu dapat menurunkan harga diri dan intensi untuk mencari bantuan (Corrigan, 1998, 2004; Holmes & River, 1998 dalam Vogel, Wade, & Haake, 2006). Stigma diri dalam mencari bantuan ini dapat menimbulkan perasaan malu, takut dinilai, serta perasaan negatif terhadap penggunaan layanan kesehatan mental. Menurut Yang dkk. (2024), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi seseorang mencari bantuan seperti persepsi individu terhadap masalah mereka yang membuat sejauh mana mereka membutuhkan bantuan, serta dukungan sosial yang tersedia baik dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Padahal, individu yang memanfaatkan layanan kesehatan mental cenderung memperoleh dukungan yang dibutuhkan dalam menghadapi permasalahan emosional, kognitif, maupun perilaku yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Melalui bantuan psikologis individu dapat mengakses layanan yang lebih struktur dan valid seperti diagnosa yang tepat, intervensi yang sesuai, serta penanganan terhadap gejala *distress* mental (Rickwood & Thomas, 2012; Leamy dkk, 2011; Tew dkk., 2012; Elkin dkk., 1995; Lauzier-Jobin & Houle, 2022; dalam Awan, Boyce, & Lindsay, 2025). Sedangkan, dampak negatif dari individu yang tidak mencari bantuan layanan kesehatan mental yang dibutuhkan yaitu dapat menyebabkan tekanan psikologis yang memburuk dan penurunan kualitas hidup (Kelly & Tonge, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran sikap mencari bantuan psikologis profesional kepada 12 pria dewasa awal pada tanggal 20-28 Mei 2026, ditemukan bahwa seluruh responden memilih untuk mencari bantuan informal seperti keluarga, teman, atau pasangan ketika mereka mengalami permasalahan psikologis. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa mereka masih mampu untuk mengatasi

masalah yang dihadapi sendiri, bahkan terdapat satu responden yang secara langsung menyatakan bahwa kecenderungannya untuk memendam masalah berkaitan dengan identitasnya sebagai laki-laki. Selain itu, terdapat 8 orang yang memilih “Tidak” dan 4 orang memilih “Ya” dalam mempertimbangkan bantuan psikologis profesional ketika permasalahan yang dialami sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil dari studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa mendapat tuntutan sosial terhadap laki-laki yang harus terlihat kuat, mandiri, dan tidak menunjukkan kelemahannya. Beberapa responden menyebut bahwa stigma tersebut membuat mereka lebih memilih untuk memendam masalah dibandingkan mencari bantuan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa laki-laki yang menginternalisasi stigma publik dapat menjadi hambatan bagi mereka dalam mencari bantuan kesehatan mental profesional.

Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk dikaji pada konteks Jawa Barat, mengingat provinsi ini memiliki prevalensi gangguan kesehatan mental tertinggi di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yaitu sebesar 4.4% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya prevalensi ini mengindikasikan besarnya kebutuhan masyarakat Jawa Barat terhadap layanan kesehatan mental. Namun, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, tingginya kebutuhan terhadap layanan kesehatan mental belum diikuti pula dengan meningkatnya pencarian bantuan profesional. Kondisi ini terutama terjadi pada laki-laki yang cenderung menutupi masalah kesehatan mental karena norma maskulinitas yang berlaku di masyarakat.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan adanya hubungan antara stigma diri dan sikap mencari bantuan psikologis profesional. Alluhaibi dan Awadalla (2022) menemukan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan psikologis berkorelasi negatif dengan stigma. Selain itu, Auliah, Umar, dan Saudi (2025) juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara stigma gangguan mental dan sikap mencari bantuan profesional. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih berfokus pada populasi remaja dan dewasa awal.

Penelitian yang secara khusus meneliti terkait hubungan antara stigma diri dalam mencari bantuan dan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada

pria dewasa awal masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi umum tanpa memfokuskan pada kelompok gender tertentu. Padahal, pria dewasa awal merupakan kelompok yang berada pada tahap perkembangan yang rentan mengalami berbagai tekanan psikologis seperti tuntutan akademik, pekerjaan, hingga relasi sosial. Selain itu, berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan pencarian bantuan psikologis, seperti norma maskulinitas, stigma publik, dukungan sosial, maupun literasi kesehatan mental. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada faktor-faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Padahal, keputusan untuk mencari bantuan psikologis pada akhirnya merupakan keputusan yang diambil oleh individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika psikologis internal yang terjadi ketika individu memaknai stigma yang berkembang di lingkungannya. Salah satu dinamika internal tersebut adalah stigma diri dalam mencari bantuan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh antara stigma diri dalam mencari bantuan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada pria dewasa awal di Jawa Barat.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya adalah:

1. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan kehidupan mulai dari karir, hubungan interpersonal, hingga tanggung jawab sosial yang semakin meningkat. Tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan mental.
2. Meskipun gangguan kesehatan mental banyak dialami oleh individu dewasa awal. Pada kenyataannya, tidak semua individu memilih untuk mendapatkan layanan kesehatan mental profesional.
3. Stigma diri dalam mencari bantuan dapat menimbulkan perasaan malu, rendah diri, bahkan takut dinilai negatif dari orang lain ketika dirinya membutuhkan dan pergi ke layanan kesehatan mental.

4. Fenomena stigma diri dalam mencari bantuan cenderung banyak terjadi pada pria dewasa awal, karena adanya norma sosial yang menuntut pria untuk selalu kuat, mandiri dan mampu menyelesaikan masalah tanpa bantuan.
5. Kondisi tersebut menyebabkan pria dewasa memilih untuk enggan pergi ke layanan kesehatan mental meskipun mereka membutuhkannya.
6. Apabila permasalahan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan individu tidak mendapatkan layanan kesehatan mental yang dapat berdampak pada fungsi sosial, menurunnya kualitas hidup, hingga masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dibuat sebelumnya, maka pembatasan masalah perlu dilakukan untuk memfokuskan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini berfokus pada pengaruh antara stigma diri dalam mencari bantuan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional. Subjek pada penelitian ini terbatas yaitu pada pria usia dewasa awal.
2. Bantuan profesional yang dimaksud dalam penelitian ini terbatas pada layanan yang diberikan oleh tenaga profesional yang bergerak di bidang kesehatan mental seperti psikolog atau konselor.
3. Penelitian ini hanya mengkaji sikap individu terhadap pencarian bantuan kesehatan mental profesional, bukan pada perilaku aktual dalam menggunakan layanan psikologis.
4. Penelitian ini tidak membahas secara mendalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku mencari bantuan seperti faktor sosial, budaya, dan literasi kesehatan mental.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

Apakah terdapat pengaruh stigma diri dalam mencari bantuan terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada pria dewasa awal di Jawa Barat?

1.5. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tujuan dari peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh stigma diri dalam mencari bantuan dalam sikap mencari bantuan pada pria dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk penelitian-penelitian selanjutnya di bidang psikologi, khususnya terkait stigma diri dalam mencari bantuan dan sikap mencari bantuan psikologi.

1.6.2. Manfaat Praktis

Adapun beberapa manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stigma diri dalam mencari bantuan.

2. Bagi Pria Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya mencari bantuan psikologis ketika mengalami permasalahan kesehatan mental serta mengurangi stigma terkait mencari bantuan psikologis.

3. Bagi Lembaga atau Penyedia Layanan Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam mengembangkan program edukasi dan kampanye kesehatan

mental yang lebih ramah untuk pria, khususnya dalam mengatasi hambatan stigma dan pemanfaatan layanan kesehatan mental yang baik.

