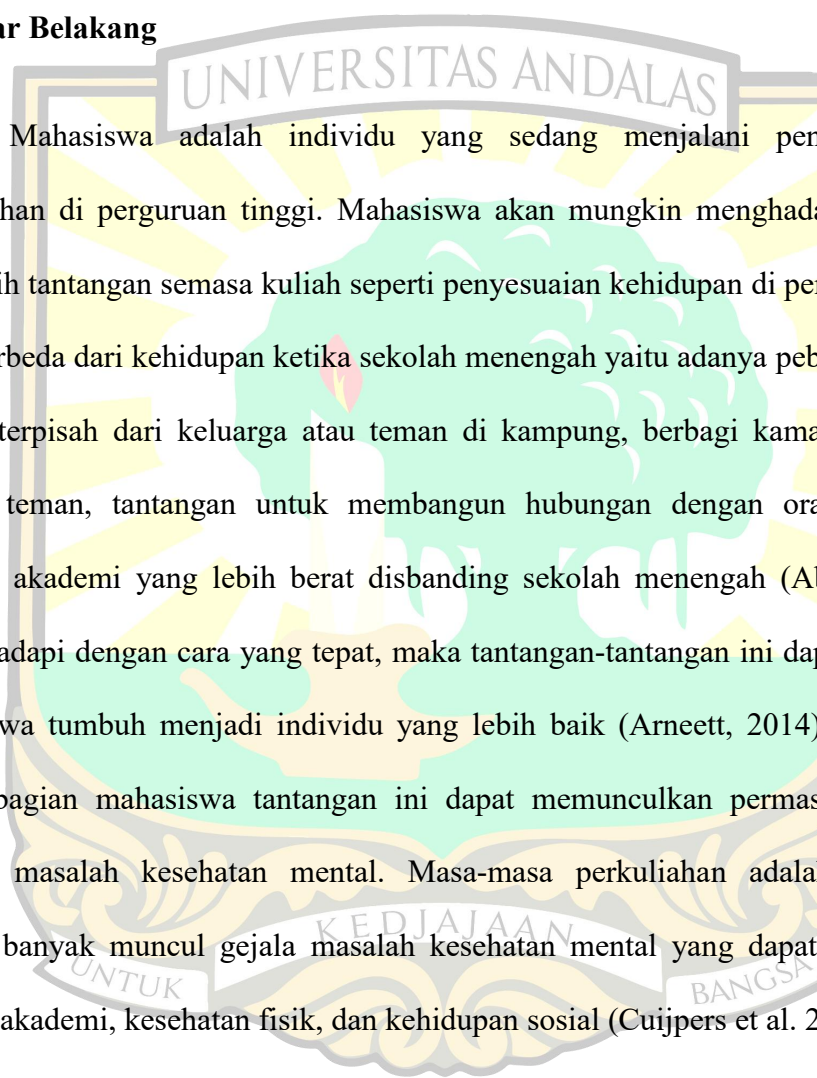


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang



Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan atau perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa akan mungkin menghadapi salah satu atau lebih tantangan semasa kuliah seperti penyesuaian kehidupan di perguruan tinggi yang berbeda dari kehidupan ketika sekolah menengah yaitu adanya perbedaan budaya, tinggal terpisah dari keluarga atau teman di kampung, berbagi kamar atau rumah dengan teman, tantangan untuk membangun hubungan dengan orang lain, dan tuntutan akademi yang lebih berat dibanding sekolah menengah (Abrams, 2022). Jika dihadapi dengan cara yang tepat, maka tantangan-tantangan ini dapat membantu mahasiswa tumbuh menjadi individu yang lebih baik (Arneett, 2014). Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa tantangan ini dapat memunculkan permasalahan, salah satunya masalah kesehatan mental. Masa-masa perkuliahan adalah masa-masa dimana banyak muncul gejala masalah kesehatan mental yang dapat mengganggu prestasi akademi, kesehatan fisik, dan kehidupan sosial (Cuijpers et al. 2019).

Depresi dan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh mahasiswa, diikuti gangguan lain seperti gangguan tidur, *self harm* atau mencelakai fisik (15,3%), dan paling parah dapat memunculkan keinginan

untuk mengakhiri hidup atau intensi bunuh diri (LeViness et al., 2017). Masalah kesehatan mental pada mahasiswa sangat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stress dalam waktu lama. Stres atau kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi lebih buruk ketika dibarengi oleh masalah dengan orang lain seperti masalah keluarga dan masalah hubungan dengan pasangan, serta adanya pengalaman masa lampau tidak menyenangkan yang menyisakan trauma (Ramadhandi, 2020). Ketika mengalami permasalahan, mahasiswa cenderung memilih untuk menceritakan masalah tersebut kepada teman atau anggota keluarga yang mereka kenal dan percayai tentang pikiran dan perasaan pribadi mereka (Shi, 2020). Akan tetapi, pada kondisi tertentu bantuan yang didapatkan dari orang terdekat mungkin tidak membantu mengurangi resiko dari permasalahan yang dialami.

Terdapat beberapa kasus dimana mahasiswa memilih untuk mencelakai diri secara fisik dan mengakhiri hidup karena sedang berada pada kondisi yang menekan dan tidak mampu melihat solusi yang tepat untuk keluar dari kondisi tersebut. Salah satunya yaitu mahasiswa semester tiga Universitas Andalas yang meninggal dengan cara gantung diri di kos pada tahun 2019 (“Mahasiswa”, 2019), lalu pada tahun 2015 juga terdapat dua orang mahasiswa yang meninggal bunuh diri (“Mahasiswa”, 2015). Berdasarkan penjelasan saksi yaitu teman dan keluarga masing-masing mahasiswa tersebut, bahwa beberapa waktu terakhir mahasiswa yang melakukan bunuh diri sempat bercerita bahwa sedang mengalami masalah terkait perkuliahan. Akan tetapi, mahasiswa tidak menjelaskan detail permasalahan yang dialami sehingga saksi tidak

dapat membantu secara tepat. Mahasiswa tersebut juga tidak mencari bantuan lebih lanjut kepada ahlinya meskipun masalah yang dialami sudah mengganggu kehidupan sehari-hari yang menyebabkan tidak dapat menikmati aktivitas yang dilakukan, sebagaimana Klonsky et al., (2016) menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi adalah yang paling kuat dalam meningkatkan perkembangan ide bunuh diri pada seseorang.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dan permasalahan emosional adalah melalui bantuan dari orang lain, baik bantuan dari orang terdekat seperti keluarga dan teman maupun bantuan dari profesional atau seseorang yang ahli dibidangnya (Rickwood et. al., 2005). Mencari bantuan adalah tindakan untuk mendapatkan bantuan atau pengobatan yang bertujuan memenuhi kebutuhan, dalam hal ini yaitu kebutuhan menyelesaikan masalah kesehatan mental (Cornally dan McCarthy, 2011). Sikap mencari bantuan yaitu individu berencana untuk mengkomunikasikan permasalahan dengan tujuan mendapatkan saran dan dukungan yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dan penderitaan pribadi (White et al., 2018). Salah satu bentuk bantuan yang dapat bermanfaat bagi mahasiswa dengan masalah kesehatan mental adalah bantuan formal yaitu dari professional kesehatan mental atau *seeking professional psychological help..*

Beberapa masalah dapat diselesaikan dengan melalui bantuan dari orang terdekat, akan tetapi sebagian lainnya butuh diselesaikan dengan bantuan ahlinya. Bantuan oleh ahli atau profesional bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan

risiko masalah yang lebih parah karena ketidaknyamanan dan krisis psikologi yang berkepanjangan (Fischer & Turner, 1970). Krisis tersebut yaitu melewati ambang batas toleransi mahasiswa terhadap krisis, individu tidak lagi dapat mentolerir rasa sakitnya sehingga memunculkan perilaku negatif yang membahayakan diri seperti penggunaan zat, tindakan melukai diri, dan munculnya niat untuk mengakhiri hidup (Klonsky et al., 2016). Mencari bantuan bukanlah proses sederhana, namun melibatkan kesadaran individu terhadap masalah, kemauan untuk mencari bantuan, dan norma-norma sosial yang mendorong perilaku mencari bantuan (Rickwood et al., 2007). Seringkali mahasiswa meyakini bahwa mengkomunikasikan masalah kepada ahli kesehatan mental tidak membantu sehingga mahasiswa tidak mencari bantuan profesional meskipun masalah sudah mempengaruhi kehidupan (Michelmores & Hindley, 2012). Salah satu tantangan terbesar dalam merealisasikan intervensi yang efektif untuk mencegah dan pengobatan masalah kesehatan mental adalah keengganan untuk mencari layanan perawatan kesehatan mental profesional (Rickwood, 2015).

Penelitian Topkaya et al., (2017) menemukan bahwa rendahnya tingkat pemanfaatan layanan psikologi yang disediakan perguruan tinggi oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa usia 18-22 tahun yang baru menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan akan bekerja ditemukan bahwa seperlima (20,5%) dari partisipan mengalami masalah psikologis selama 12 bulan terakhir, dimana yang paling umum adalah gangguan kecemasan namun hanya 16%

dari partisipan yang menerima pelayanan oleh ahli seperti psikolog dan psikiater (Auerbach, et. al., 2016). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Turki juga menunjukkan tingkat mencari bantuan profesional kesehatan mental yang rendah terutama pada yang berjenis kelamin laki-laki (Abuhammad & Hamaideh, 2021). Padahal menunda mendapatkan bantuan meningkatkan peluang memperparah masalah kesehatan mental yang ada dan potensi mengembangkan perilaku negatif seperti perilaku seksual beresiko dan penyalahgunaan zat yang dapat menurunkan kualitas hidup.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *seeking professional psychological help* yaitu karena kurangnya pengetahuan atau pemahaman tentang kesehatan mental, yaitu adanya stigma atau label negatif yang dilekatkan pada orang dengan masalah kesehatan mental sehingga terjadi pengucilan dan deskriminasi (Klik et al., 2019). Individu yang merupakan bagian dari kelompok yang mendapat stigma seringkali akan menginternalisasikannya sebagai nilai diri, atau disebut *self stigma* (Pattyn et al., 2014). Berdasarkan studi meta-analisis oleh Fathiyah (2016) ditemukan bahwa stigma berhubungan negatif dengan pencarian bantuan yang mana jika stigma masyarakat terhadap masalah kesehatan mental tinggi maka keinginan individu untuk mencari bantuan psikologi rendah. Stigma dapat menurun ketika masyarakat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental sehingga meningkatkan sikap individu untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah (Idham, 2019).

Kemampuan individu terkait dengan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental disebut *mental health literacy*. Jorm (2000) menjelaskan *mental health literacy* sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang dapat membantu mengenali, memanajemen, dan mencegah masalah kesehatan mental. *Mental health literacy* adalah pengetahuan berfokus untuk memperoleh dan menjaga kesehatan mental, pengetahuan tentang gejala masalah kesehatan mental dan pelayanan perawatan yang disediakan oleh profesional kesehatan mental (Kutcher, 2015). Individu dengan *mental health literacy* yang baik cenderung memiliki kemampuan mendeteksi gejala-gejala masalah kesehatan mental, lalu masyarakat yang memiliki *mental health literacy* yang baik tentunya akan mendukung orang dengan masalah kesehatan mental mendapatkan pelayanan kesehatan oleh profesional jika diperlukan (Gorczyński et al., 2019).

Individu yang memiliki tingkat *mental health literacy* yang tinggi memiliki tingkat *seeking professional psychological help* untuk masalah kesehatan mental yang tinggi pula dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat *mental health literacy* yang rendah (Ratnayake & Hyde, 2018). *Mental health literacy* mempengaruhi intensi dan perilaku untuk mencari bantuan kesehatan mental, seseorang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mungkin untuk mengenali masalah mental dan mengidentifikasi sumber pengobatan yang tepat, sedangkan orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih rendah dikaitkan dengan ketidakpatuhan akan pengobatan dan penggunaan strategi koping yang tidak tepat (Jorm, 2012).

Terdapat banyak cara untuk memperoleh informasi tentang kesehatan mental, membaca buku-buku tentang kesehatan mental, berdiskusi dengan profesional atau orang yang memiliki kredibilitas tentang kesehatan mental, dan website atau akun *social media* yang dikelola oleh ahli kesehatan mental.

Penggunaan perkembangan teknologi dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan dan memperluas penyebaran informasi tentang kesehatan mental, yaitu melalui *social media* seperti instagram dan tiktok (Tulandi dkk, 2021). Sejak tahun 2020 tepatnya selama masa pandemi covid-19, adanya peningkatan kesadaran masyarakat terkait isu kesehatan mental terutama dikalangan usia muda. Berdasarkan survei *online* yang dilakukan atas kerjasama *Tik tok* dan YouGov (lembaga riset dan analisa data) di tahun 2022 terhadap pengguna media sosial *tik tok* Indonesia, ditemukan bahwa 77% responden merasa nyaman berbicara tentang kesehatan mental. Dengan demikian, adanya peran teknologi dalam membantu meluaskan informasi tentang kesehatan mental sehingga meningkatkan *mental health literacy*.

Beberapa literatur menyebutkan bahwa *mental health literacy* memiliki hubungan yang positif dengan *seeking professional psychological help*, individu yang memiliki *mental health literacy* baik cenderung memiliki *seeking professional psychological help* (Kuswardana, 2019). Akan tetapi literatur lain menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mental health literacy* dan *seeking professional psychological help* (Azedarach, 2019). Hal ini relevan dengan situasi saat ini dimana meskipun banyak informasi yang tersebar di *social media* terkait

kesehatan mental, stigma masyarakat terhadap masalah kesehatan mental masih ada yang menyebabkan individu tidak melakukan mencari bantuan. Sebagaimana hasil survei terhadap usia muda menunjukkan bahwa 57% masih takut untuk membahas kecemasan dan masalah kesehatan mental mereka pada anggota keluarga karena takut dihakimi (“Kesehatan” 2021).

Penelitian menjelaskan bahwa *mental health literacy* mampu meningkatkan *seeking professional psychological help* pada individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Rickwood, 2022; Kartikasari & Idham, 2019), namun sebagian menjelaskan bahwa keduanya tidak memiliki hubungan (Azedarach, 2019). Berbeda dengan masa lampau, saat ini adanya teknologi yang memudahkan masyarakat untuk mengakses informasi terkait kesehatan mental. Perkembangan teknologi ini juga memudahkan masyarakat untuk menemukan fasilitas layanan kesehatan mental, yaitu terdapat beberapa profesional menyediakan layanan berkonsultasi secara online. Berdasarkan fenomena yang ada peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help* pada mahasiswa Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help* pada mahasiswa mahasiswa Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis yaitu memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi terkait hubungan *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help* khususnya pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara praktis, yaitu:

1. Menjelaskan tentang sikap individu dalam mencari bantuan profesional kesehatan mental
2. Menjelaskan tentang salah satu faktor yang mempengaruhi sikap individu dalam mencari bantuan profesional kesehatan mental
3. Menjelaskan tentang pentingnya memberikan fasilitas untuk individu mengakases bantuan profesional kesehatan mental agar dapat dilakukan

intervensi yang efektif sehingga meningkatkan kesejahteraan mental atau *well being*.

4. Menjelaskan tentang bagaimana hubungan *mental health literacy* dan *seeking professional psychological help*.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah gambaran umum dari keseluruhan isi yang bertujuan untuk mengetahui alur dari pembahasan pada skripsi ini. Sistematika penulisannya adalah sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan berisikan uraian singkat mengenai latar belakang, permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan Pustaka berisikan penjabaran teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian seperti teori mengenai *seeking professional psychological help*, *mental health literacy*, dinamika hubungan *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help*, kerangka pemikiran dan hipotesa penelitian.

Bab III : Metode Penelitian berisikan alasan digunakannya pendekatan kuantitatif, identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional variabel yang terdiri *mental health literacy* dan *seeking professional psychological help*, populasi

dan sampel, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, lokasi penelitian, alat ukur penelitian, prosedur penelitian dan metode analisis data.

Bab IV : Hasil dan Pembahasan memuat analisis dan penjelasan dari data penelitian serta pembahasan tentang hasil penelitian

Bab V : Penutup berisikan kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya.

