

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang mengalami suatu masa peralihan perkembangan di umur 10 atau 11 tahun hingga 20 tahun (Papalia et al., 2007). Masa-masa peralihan ini merupakan masa yang kompleks. Remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif. Secara fisik, remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ reproduksi, dan lainnya. Secara emosional, mereka mengalami perubahan emosional yang intens, termasuk *mood*, peningkatan sensitivitas, eksplorasi identitas diri, dan lainnya. Secara sosial, diketahui bahwa individu mulai membangun identitas sosial dengan mencari kelompok teman sebaya. Kemudian yang terakhir secara kognitif, terjadi peningkatan kemampuan berpikir, seperti kemampuan untuk mempertimbangkan sudut pandang orang lain, kemampuan berpikir abstrak, dan kemampuan memutuskan suatu pilihan (Santrock, 2012).

Menghadapi masa peralihan yang terjadi di usia remaja, bukanlah hal yang mudah bagi mereka. Bahkan, Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) menyebutkan bahwa masa remaja sering disebut sebagai masa *storm and stress*. Masa ini merupakan masa peralihan yang penuh gejolak emosi sekaligus perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek di kehidupan, seperti perubahan fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Ketika mereka tidak sanggup menghadapi perubahan-perubahan tersebut, dapat menyebabkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental dan yang terparah dapat menyebabkan bunuh diri (Arnett, 2000).

Menurut WHO (2019), secara global diprediksi sekitar 14% remaja yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, sebagian lagi tidak teridentifikasi ataupun mendapatkan penanganan yang tepat. Berdasarkan data dari populix, jumlah individu yang mendapatkan penanganan profesional hanya 9% di Indonesia (Santika, 2023). Selain itu, survei I-NAMHS yang dikemukakan oleh Center for Reproductive Health et al. (2022) juga menemukan bahwa masih sedikit remaja yang mencari bantuan profesional, yaitu hanya 2,6% remaja yang mengakses layanan bantuan dan konseling.

Kurangnya sikap mencari bantuan profesional dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu karena rendahnya pengetahuan terkait gangguan kesehatan mental. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental, ditunjukkan dengan ketidaktahuan seseorang tentang informasi mengenai gangguan kesehatan mental dan ketidakmampuan seseorang dalam mengidentifikasi gejala-gejala gangguan mental (Andersson et al., 2013). Penelitian oleh Furnham dan Swami (2018) menunjukkan bahwa banyak orang memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gangguan mental, seperti depresi dan skizofrenia, khususnya mengenai gejala dan pilihan pengobatannya. Hasil penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Collier et al. (2011), di mana ditemukan bahwa dari 36 subjek usia 18-81 tahun, mayoritas subjek penelitian memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai gangguan mental. Misalnya, mereka tidak mampu mengenali gejala awal seseorang yang mengalami gangguan, mengetahui jenis perawatan yang tersedia, serta mengetahui kapan atau bagaimana mencari bantuan dari tenaga profesional. Hal ini merupakan ciri-ciri

seseorang yang memiliki pengetahuan kesehatan mental yang rendah, yang mana berhubungan dengan kurangnya literasi kesehatan mental pada seseorang.

Literasi yang berhubungan dengan kesehatan mental biasa disebut dengan sebutan *mental health literacy*. Menurut Jorm et al. (1997) *mental health literacy* adalah kemampuan serta pengetahuan individu dalam mengenal, memahami, dan mengakses informasi-informasi yang berhubungan dengan kesehatan mental. Handayani et al. (2020) mengungkapkan bahwa kemudahan dalam mengakses informasi mengenai *mental health literacy* dapat mendorong individu bersedia menggunakan layanan kesehatan jiwa. *Mental health literacy* ini dapat membantu individu untuk lebih cepat mengenali gejala gangguan mental, yang mana akan berguna bagi dirinya dan orang disekitarnya (Cotton et al., 2006).

Individu dengan *mental health literacy* yang rendah cenderung memiliki konsepsi yang keliru mengenai gangguan mental. Mereka akan cenderung lebih memilih mencari pertolongan yang kurang tepat seperti pergi ke dukun dan menghindari pencarian pertolongan dari orang yang profesional (Umubyeyi et al., 2016). Akibatnya mereka akan mendapatkan penanganan yang tidak tepat dan yang paling parah akan membuat keadaannya semakin memburuk. Contohnya seperti dapat mengganggu kesehatan fisik, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan resiko bunuh diri (Rahmawaty et al., 2022).

Selain itu, individu dengan *mental health literacy* yang rendah juga dapat membuat seseorang cenderung menggunakan strategi koping yang tidak tepat ketika sedang mengalami masalah. Contohnya seperti penggunaan alkohol, obat-obatan, dan tindakan *self harm*. Akibatnya tidak hanya akan berdampak pada

kesehatan mental individu itu sendiri, tapi juga dapat mengganggu kesehatan fisiknya. Tentunya hal ini membuktikan bahwa *mental health literacy* sangat penting untuk dimiliki seseorang (Jorm, 2012).

Menurut Jorm (2012), *mental health literacy* merupakan langkah utama untuk mencegah terlambatnya penanganan yang tepat bagi seorang individu yang memiliki gangguan kesehatan mental. Diketahui bahwa ternyata banyak individu yang tidak mendapatkan bantuan profesional lebih awal hanya karena dirinya tidak sadar bahwa dirinya memiliki gejala-gejala gangguan kesehatan mental. Mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental merupakan langkah yang tepat untuk meningkatkan *mental health literacy*, agar individu tidak terlambat dalam mengenali gejala-gejala gangguan kesehatan mental.

Informasi-informasi mengenai kesehatan mental di zaman sekarang, sangat mudah di akses dimanapun. Bahkan, para peneliti dan profesional kesehatan mulai gencar memberikan informasi mengenai kesehatan mental di media sosial. Salah satu contohnya yaitu saluran Youtube yang dibuat oleh seorang psikiatris dengan nama "*Mental Health Round Table*" yang membahas dan memberikan edukasi terkait kesehatan mental (Sirisena, 2022). Selain dari aplikasi Youtube, ada banyak *platform* lain yang digunakan praktisi kesehatan mental dalam memberikan edukasi terkait kesehatan mental yaitu seperti Instagram, TikTok, Twitter/ X, dan lain sebagainya. Sisi positifnya, orang-orang akan mulai *aware* terhadap kesehatan mental. Namun, sisi negatifnya menyebabkan orang mulai melakukan *self diagnose* (Gobel et al., 2023).

Menurut Ahmed dan Stephen (2017), *self diagnose* adalah upaya memutuskan bahwa individu sedang mengidap suatu penyakit berdasarkan informasi yang diketahui tanpa konsultasi medis. *Self diagnose* seringkali dilakukan karena rasa penasaran dengan gejala yang sedang dialami yang kemudian dibandingkan dengan referensi yang dimiliki. Hal ini merupakan salah satu contoh dari kurangnya literasi kesehatan mental pada diri individu. Ini bisa terjadi karena seseorang memiliki konsepsi keliru terkait kesehatan mental.

Konsepsi keliru terkait kesehatan mental dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya karena rendahnya kemampuan literasi pada diri seseorang. Berdasarkan survei yang dilakukan *Programme for International Student Assessment / PISA* (2022), ditemukan bahwa remaja Indonesia memiliki tingkatan kemampuan literasi yang rendah. Indonesia menempati peringkat ke 68 dari 81 negara. Bahkan UNESCO menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki indeks minat baca yang sangat rendah, yaitu hanya 0,001 %. Rendahnya tingkat literasi remaja Indonesia merupakan masalah yang besar, karena dapat mempengaruhi individu dalam mengolah suatu informasi. Khususnya yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental.

Seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi tentunya tidak melakukan *self diagnose* dan akan cenderung pergi ke profesional ketika dirinya merasa memiliki gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental (Jorm, 2012). Namun ternyata masih banyak individu yang melakukan *self diagnose*. Salah satunya dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Komala et al. (2023) yang menemukan bahwa 68% remaja akhir yang berusia 18-21 tahun memiliki

kecenderungan *self diagnose* yang tinggi. Hal ini tentu saja membuktikan bahwa sangat penting bagi seorang individu untuk meningkatkan literasi kesehatan mental agar terhindar dari perilaku *self diagnose*.

Seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang rendah, juga dapat meningkatkan resiko terjadinya perilaku bunuh diri. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Chen et al. (2023), dimana ditemukan bahwa sebesar 71,5% siswa sekolah menengah di Tiongkok memiliki *mental health literacy* yang rendah. Selain itu juga ditemukan bahwa *mental health literacy* yang rendah memiliki potensi resiko bunuh diri yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dari data bahwa sebesar 31,3% siswa memiliki ide untuk bunuh diri, 16,3% merencanakan tindakan bunuh diri, dan 7,5% melakukan upaya bunuh diri.

Menurut WHO (2019) bunuh diri banyak dialami oleh remaja. Bahkan, bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar keempat pada generasi muda yang berusia 15-29 tahun, setelah kematian akibat cedera di jalan raya, kekerasan, dan tuberkulosis. Berdasarkan data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian Republik Indonesia (dalam Adiwangsa, 2024), tercatat bahwa jumlah kasus bunuh diri di Indonesia dalam jangka waktu 11 tahun terakhir (2012-2023) tercatat terdapat 2.112 kasus bunuh diri, dimana sebanyak 985 kasus (46.63%) di antaranya dilakukan oleh remaja. Di bulan Januari hingga bulan Desember tahun 2023 jumlah kasus bunuh diri mencapai 1.214 kasus. Kasus bunuh diri ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 36,4% jumlah kasus bunuh diri di tahun 2023 dibandingkan tahun 2021 (Pusiknas Polri, 2023).

Tingginya tingkat kasus bunuh diri di Indonesia, tentu saja membuktikan bahwa sangat penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental untuk mencegah kasus bunuh diri mengalami peningkatan.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *Mental health literacy* salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Rachmayani dan Kurniawati (2017) mengenai “Studi awal mengenai gambaran *mental health literacy* pada remaja”. Dapat diketahui bahwa sebagian remaja masih memberikan stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa, sehingga cenderung menghindari karena menganggap mereka berbahaya. Namun ada beberapa yang menganggap bahwa individu tersebut membutuhkan pertolongan yang tepat. Selain itu, ditemukan juga bahwa tingkatan remaja perempuan yang mencari informasi mengenai kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

Perbedaan antara penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) dengan penelitian ini terletak pada alat ukur dan subjek yang digunakan. Penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) menggunakan pertanyaan terbuka, sedangkan penelitian ini menggunakan *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang dikembangkan oleh O'Connor dan Casey (2015), yang mencakup 6 komponen. Perbedaan utamanya yaitu penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) tidak mengukur salah satu komponen dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu pemahaman individu terkait gejala awal masalah kesehatan mental. Selain itu, penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) hanya meneliti remaja akhir usia 18 – 24 tahun. Sedangkan penelitian ini meneliti gambaran *mental health literacy* pada remaja awal hingga remaja akhir.

Penelitian lainnya yang berkaitan dengan *mental health literacy* adalah penelitian yang dilakukan oleh Idham et al (2019) mengenai “Trend literasi kesehatan mental”. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 54,1% mahasiswa mempunyai tingkat *mental health literacy* yang tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu terletak pada penggunaan alat ukurnya. Penelitian Idham et al. (2019), hanya menggambarkan seberapa banyak orang yang mencari kata kunci mengenai “Kesehatan mental”, “Literasi kesehatan mental”, “Kesehatan jiwa”, “Literasi kesehatan”, dan “*Mental health*” berdasarkan data yang diambil dari *Google Trends*. Namun, penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan alat ukur *Mental Health Literacy Scale (MHLS)* dari O’Connor dan Cassey (2015) yang memiliki 6 komponen *mental health literacy*.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa ada beberapa hal yang mengindikasikan bahwa *mental health literacy* remaja rendah. Kemudian terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Salah satunya dari penggunaan alat ukur, dimana terdapat komponen yang tidak diukur dari penelitian sebelumnya yang diukur pada penelitian yang dilakukan. Selain itu, penelitian sebelumnya hanya meneliti gambaran *mental health literacy* pada remaja akhir. Sedangkan penelitian ini, meneliti gambaran *mental health literacy* pada remaja awal hingga akhir. Maka dari itu, penelitian ini ingin melihat bagaimana gambaran *mental health literacy* pada remaja.

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seperti apa gambaran tingkatan *mental health literacy* pada remaja?”

1. 3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *mental health literacy* pada remaja.

1. 4 Manfaat Penelitian

1. 4. 1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang berguna sebagai literatur pada perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang kesehatan mental dan juga sebagai data tambahan maupun referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik yang serupa dengan penelitian ini.

1. 4. 2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya literasi kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja diharapkan dapat fokus pada peningkatan pengetahuan dan

keterampilan mereka dalam komponen-komponen literasi kesehatan mental yang memerlukan perhatian lebih.

2. Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua mengenai literasi kesehatan mental, khususnya pada komponen-komponen yang memerlukan peningkatan pada anak-anak mereka. Informasi ini memungkinkan orang tua memberikan dukungan dan edukasi yang lebih tepat terkait aspek-aspek tertentu dari kesehatan mental. Orang tua juga dapat menyediakan akses ke sumber daya yang relevan serta membantu anak-anak mereka dalam mencari bantuan profesional jika diperlukan.

3. Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan menyediakan data yang dapat digunakan oleh sekolah untuk mengidentifikasi dan memperkuat komponen-komponen literasi kesehatan mental yang memerlukan peningkatan. Dengan mengetahui area-area yang membutuhkan perhatian lebih, sekolah dapat merancang dan mengimplementasikan program-program yang lebih tepat sasaran.