

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang sedang menjalani proses transisi penting dari pendidikan SMA ke lingkungan perguruan tinggi, sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, sosial, dan lingkungan baru (Sagita & Rhamadona, 2021). Periode adaptasi ini berisiko memunculkan masalah kesehatan mental karena mahasiswa baru sering menghadapi perubahan peran, kebiasaan belajar, dan tekanan kemandirian finansial yang belum pernah dialami sebelumnya (Prasetio & Rahman, 2019).

Kondisi ini semakin diperparah oleh lingkungan belajar yang sangat berbeda. Perbedaan ini terlihat dari sistem pembelajaran yang lebih mandiri, beban studi yang lebih berat, dan hubungan sosial yang lebih beragam. Kondisi seperti ini dapat memicu munculnya masalah kesehatan mental, seperti rasa cemas, depresi, dan hilangnya semangat belajar. Hal ini terutama rentan terjadi karena kondisi emosional yang belum matang dan stabil pada mahasiswa baru (Agestia et al., 2024; Febriyanti et al., 2023).

Dampak dari masalah kesehatan mental tersebut tidak hanya menyebabkan penderitaan secara personal, tetapi juga dapat menghambat prestasi akademik, menurunkan kemampuan belajar, serta mengganggu kesejahteraan emosional dan fisik mahasiswa (Mathar et al., 2023). Faktor stres tambahan, seperti kesulitan keuangan, hidup jauh dari keluarga, dan masalah percintaan, semakin

meningkatkan risiko gangguan mental pada populasi ini (Rahayu & Arianti, 2020).

Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena memengaruhi prestasi belajar, kualitas hidup, dan hubungan sosial mereka (Kemenkes, 2024). Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik dapat mengoptimalkan potensi, menghadapi tantangan, dan menjalin hubungan yang positif. Sebaliknya individu yang kesehatan mentalnya terganggu dapat memengaruhi suasana hati, kemampuan berpikir, serta pengendalian emosi, yang akhirnya menimbulkan perilaku tidak sehat (Kemenkes, 2018).

Kesehatan mental yaitu kondisi dimana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola stres, menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetap produktif, dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Kondisi ini juga berarti bebas dari gangguan klinis pada aspek kognitif, emosional, maupun perilaku individu, yang dapat mengganggu fungsi individu dan berpotensi membahayakan diri sendiri (WHO, 2022).

Masalah kesehatan mental masih merupakan isu yang penting. Menurut data WHO pada tahun 2019 tercatat 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental. Pada tahun 2020 terjadi peningkatan secara signifikan jumlah orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Data menunjukkan terjadi peningkatan kecemasan sebesar 26% dan depresi sebesar 28% dalam kurun waktu setahun (WHO, 2022).

Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15–24 tahun mencapai 2,8%,

menempati urutan kedua setelah kelompok usia 75 tahun ke atas (3,1%). Sementara itu, di Sumatera Barat prevalensinya mencapai 1,3%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa termasuk kelompok usia berisiko mengalami gangguan mental.

Menurut Limone & Toto (2022) prevalensi penyakit mental yang terjadi di kalangan mahasiswa, memiliki angka kejadian yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Survei yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2018 memperkirakan bahwa lebih dari 30% mahasiswa dari delapan negara telah mengalami tekanan mental (Auerbach et al., 2018). Di Indonesia, penelitian Prasetio & Rahman (2019) mengungkapkan bahwa sebanyak 79,5% mahasiswa baru di Universitas Padjadjaran mengalami gangguan mental emosional.

Situasi ini menjadi lebih kompleks pada mahasiswa profesi kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan. Mereka menghadapi beban ganda yang unik. Di satu sisi, mereka mengalami semua tekanan transisi dan akademik seperti mahasiswa pada umumnya. Di sisi lain, mereka sejak dini terpapar dengan stresor spesifik yang melekat pada profesi kesehatan, seperti tuntutan akademik yang sangat tinggi, beban praktik klinik yang panjang, serta paparan langsung terhadap penderitaan, penyakit, dan kematian pasien (Tung et al., 2018).

Studi sistematis oleh Tung et al. (2018) menemukan prevalensi depresi pada mahasiswa keperawatan sebesar 34%, kecemasan 37%, dan stres 43%. Sementara itu, penelitian di Pekanbaru menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres ringan (62,5%), sementara 35,2% mengalami

stres sedang dan 2,3% mengalami stres berat (Saniya & Wahyuni, 2024).

Kondisi stres yang tinggi tersebut menuntut mahasiswa memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dan mengelola stres dengan cara yang efektif. Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Stuart (2016) mengelompokkan mekanisme koping menjadi dua, yaitu adaptif dan maladaptif. Koping adaptif mendukung fungsi integrasi diri serta membantu individu mengatasi masalah melalui cara-cara positif seperti negosiasi, mencari bantuan dari orang lain (*help seeking behavior*), dan melakukan kegiatan yang produktif.

Meskipun prevalensi gangguan mental di kalangan mahasiswa relatif tinggi, kecenderungan mereka untuk mencari bantuan (*help seeking behavior*) masih tergolong rendah (Indriyawati et al., 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), hanya 10,4% individu dengan depresi pada kelompok usia 15-24 tahun yang mencari pengobatan, merupakan persentase terendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar antara kebutuhan dan penggunaan layanan kesehatan mental. Tingginya angka gangguan mental tidak diimbangi dengan perilaku mencari bantuan (Rickwood & Thomas, 2012).

Kesenjangan ini juga terjadi pada populasi mahasiswa baru. Mahasiswa baru berada pada masa transisi yang cukup besar karena harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, lingkungan sosial yang baru, serta peran dan tanggung jawab yang berbeda dibandingkan saat di sekolah. Perubahan yang cepat ini sering membuat mahasiswa baru mengalami tekanan dan kebingungan

sehingga kebutuhan mereka terhadap dukungan kesehatan mental meningkat. Namun, kondisi tersebut tidak selalu diikuti oleh kemampuan atau keberanian untuk mencari pertolongan yang sesuai. Akibatnya muncul kesenjangan antara kebutuhan bantuan dan perilaku pencarian pertolongan (*help seeking behavior*) di kalangan mahasiswa baru (Zhao et al., 2025).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa baru belum mampu mengenali gejala psikologis yang mereka alami, sehingga mereka tidak menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan profesional. Selain itu, faktor seperti ketakutan dinilai negatif, kurangnya pengetahuan tentang layanan, dan preferensi untuk menyelesaikan masalah sendiri turut memperlebar kesenjangan tersebut (McCabe et al., 2024). Hal ini menjadikan masa awal perkuliahan sebagai periode yang rentan karena mahasiswa baru memiliki kebutuhan dukungan emosional yang tinggi, tetapi perilaku untuk mencari bantuan yang tepat masih rendah.

Perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*) adalah upaya untuk mendapatkan pertolongan atau bantuan dari luar dirinya yang berkaitan dengan kesehatan mental. *Help seeking behavior* ini mencakup berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan, berupa pemahaman, saran, informasi, dan pengobatan dalam mengatasi masalah atau pengalaman yang sulit (Rickwood et al., 2005).

Pada mahasiswa, *help seeking behavior* yang efektif ditandai dengan kemampuan untuk mengenali kebutuhan bantuan, mengetahui sumber layanan yang tersedia, dan memiliki kemauan untuk mengakses layanan tersebut secara

proaktif (Yang et al., 2024). Penelitian Litt et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mencari bantuan profesional menunjukkan tingkat pemulihan yang lebih cepat dan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Help seeking behavior ini sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan mendapatkan akses perawatan yang tepat, di mana keterlibatan dengan layanan yang sesuai terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Maesyaroh, 2021). Mendapatkan perawatan seperti psikoterapi atau konseling telah terbukti efektif untuk memperbaiki kondisi kesehatan mental (Alsamiri et al., 2024).

Dalam konteks pencarian pertolongan, mahasiswa sering kali lebih memilih bantuan informal seperti berbagi cerita dengan teman atau keluarga dibandingkan mencari bantuan profesional. Padahal, bantuan profesional dari psikolog, konselor kampus, atau psikiater memiliki peran penting dalam memberikan penanganan yang lebih tepat dan berbasis keilmuan. Layanan tersebut juga dapat memberikan asesmen, intervensi, dan dukungan yang tidak dapat diperoleh melalui bantuan informal (Yang et al., 2024). Penelitian Koutra et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa sering kali belum menyadari kapan kondisi psikologis mereka memerlukan bantuan profesional. Kurangnya kesadaran ini semakin diperparah dengan berbagai hambatan yang membuat mahasiswa enggan mencari pertolongan.

Berbagai penelitian di sejumlah negara menemukan hambatan seperti sulitnya mengenali gejala gangguan mental dan kecenderungan untuk

mengandalkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah (Shabrina et al., 2021). Survei American College Health Association (ACHA) yang dikutip Pace et al. (2018) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mencari bantuan saat membutuhkan, sebesar 31,1% peserta survei menyebutkan tidak akan mendatangi pusat konseling di fasilitas layanan konseling kampus dan sebesar 50% peserta survei menyebutkan bahwa mendatangi pusat layanan konseling dari kampus akan menjadi pilihan terakhirnya.

Di Indonesia, Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa masih belum paham dengan layanan kesehatan mental (Nurfadilah et al., 2021). Sementara pada mahasiswa keperawatan, penelitian Rojabani (2022) di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa 50,6% mahasiswa keperawatan tidak mencari bantuan saat menghadapi masalah kesehatan mental.

Rendahnya *help seeking behavior* pada mahasiswa membawa dampak serius terhadap berbagai aspek kehidupan. Secara akademik, mahasiswa dengan masalah mental yang tidak tertangani mengalami penurunan prestasi belajar yang signifikan, ditandai dengan menurunnya IPK dan meningkatnya risiko *academic probation*. Dalam aspek sosial, isolasi sosial dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat menjadi dampak yang sering muncul. Selain itu, secara klinis, kondisi mental yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih berat, meningkatkan risiko *burnout* dan dalam kasus ekstrem dapat berujung pada pikiran untuk mengakhiri hidup (Chu et al., 2023). Penelitian Zajac et al. (2024) membuktikan bahwa

mahasiswa yang tidak mencari bantuan profesional meningkatkan risiko 8,3% lebih tinggi untuk mengalami penurunan fungsi psikososial yang berdampak pada putus studi.

Help seeking behavior dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi yaitu kompetensi emosional, yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Individu dengan kompetensi emosional yang baik biasanya lebih peka terhadap kondisi psikologis yang mereka alami dan lebih berani menyampaikan kebutuhan akan bantuan. Gilbert et al. (2024) menemukan bahwa kompetensi emosional berhubungan positif dengan niat mencari bantuan. Sikap terhadap layanan profesional juga berperan besar. Seseorang yang memiliki pandangan positif, misalnya menganggap konseling sebagai sesuatu yang bermanfaat dan bukan hal yang memalukan, lebih cenderung mencari pertolongan kepada tenaga profesional saat mereka membutuhkan (Daudi et al., 2023).

Selain itu, pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan turut membentuk *help seeking behavior* seseorang. Penelitian Kosyluk et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah bersentuhan dengan layanan kesehatan mental, terutama yang merasakan dampak positif, lebih mungkin kembali mengakses layanan tersebut ketika menghadapi beban psikologis baru. Dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan juga memberikan pengaruh penting. Dukungan ini dapat menciptakan perasaan aman, mengurangi stigma, dan memberikan dorongan yang membuat seseorang merasa lebih siap untuk mengakses layanan profesional (Lasiono et al., 2025).

Di antara berbagai faktor tersebut, literasi kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting. Literasi kesehatan mental berfungsi sebagai *foundational knowledge* yang menghubungkan kesadaran diri dengan tindakan nyata. Literasi tidak hanya membantu seseorang mengenali gejala tetapi juga membentuk keyakinan tentang efektivitas bantuan profesional dan memberinya pengetahuan tentang ke mana harus mencari bantuan (Yang et al., 2024). Selain itu, penelitian Shi & Tian (2025) membuktikan bahwa literasi kesehatan mental berperan sebagai prediktor kuat perilaku *help seeking*, melalui peningkatan kemampuan melakukan *self-recognition* terhadap gejala dan pemahaman mengenai efektivitas bantuan profesional.

Literasi kesehatan mental yaitu pengetahuan serta pemahaman terkait gangguan mental sehingga dapat membantu individu untuk mengenali gangguan mental, mengelola atau memelihara kesehatan mental, dan dapat melakukan pencegahan gangguan mental (Jorm et al., 1997). Literasi kesehatan mental juga mencakup keterampilan pribadi dan kepercayaan diri untuk mengambil tindakan guna meningkatkan kesehatan mental diri dan komunitas. Literasi kesehatan mental merupakan langkah dasar untuk mempromosikan kesehatan mental dan komponen penting dalam memicu perilaku mencari bantuan (Mayangsari et al., 2020).

Individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, mereka cenderung memiliki pengetahuan yang lebih lengkap mengenai layanan kesehatan mental yang

tersedia. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental umumnya juga dapat mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis dan upaya perawatannya. Kombinasi antara kemampuan mengenali gejala, pengetahuan tentang layanan, dan sikap yang bebas dari stigma mendorong individu untuk mengambil tindakan yang tepat dalam mencari bantuan profesional (Adu et al., 2021; Sequeira et al., 2022).

Meskipun demikian, tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia masih tergolong rendah. Studi penelitian yang dilakukan oleh Idham et al. (2019) berfokus pada tren literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa masih terdapat banyak kesenjangan pemahaman tentang kesehatan mental, seperti rendahnya kemampuan untuk mengenali gejala gangguan mental maupun informasi terkait layanan kesehatan mental yang tersedia.

Kondisi serupa juga terlihat pada mahasiswa keperawatan, khususnya pada tahap awal perkuliahan. Mahasiswa baru keperawatan umumnya belum memperoleh pembelajaran formal yang secara khusus membahas kesehatan mental, seperti keperawatan jiwa atau psikiatri, sehingga tingkat literasi kesehatan mental mereka masih berada pada tingkat dasar. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tahun pertama memiliki pengenalan terhadap gangguan mental dan strategi pertolongan diri yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut (Loureiro et al., 2025).

Beberapa penelitian empiris mendukung hubungan antara literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior*. Penelitian Iswanto & Ayubi (2023) di

Indonesia membuktikan adanya korelasi positif literasi kesehatan mental dengan *help seeking behavior*, sehingga meningkatnya literasi kesehatan mental akan diikuti dengan meningkatnya *help seeking behavior*. Hasil serupa ditemukan oleh penelitian Almanasef (2021) yaitu literasi kesehatan mental yang baik membuat mahasiswa farmasi di Arab Saudi cenderung mencari bantuan pada psikiater, psikolog, atau teman. Sebaliknya, penelitian Seera et al. (2020) menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental sering membuat mahasiswa menunda mencari pertolongan meskipun gejalanya sudah parah.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 22 September 2025 terhadap 10 orang mahasiswa baru yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa sebagian besar masih memiliki keterbatasan dalam literasi kesehatan mental. Sebagian besar mahasiswa belum memahami dengan baik tanda-tanda gangguan mental serta menganggap gangguan mental hanya dialami orang dewasa. Selain itu, sebagian besar tidak mengetahui layanan konseling di kampus. Sementara hanya sebagian kecil mahasiswa yang sudah terbiasa melakukan upaya sederhana seperti beristirahat cukup, berolahraga, atau berbagi cerita sebagai cara menjaga kesehatan mental mereka.

Pada aspek *help seeking behavior*, sebagian besar mahasiswa menunjukkan keraguan untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis. Beberapa di antaranya masih merasa ragu, malu, atau menganggap terapi psikologis memakan waktu dan biaya. Sebagian lainnya lebih memilih

memendam masalah dan mencoba menyelesaikannya sendiri tanpa melibatkan pihak lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya urgensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior* pada mahasiswa baru.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior* pada mahasiswa, sebagian besar masih berfokus pada populasi mahasiswa secara umum, bukan pada mahasiswa baru keperawatan. Padahal kelompok mahasiswa baru merupakan fase paling rentan terhadap tekanan psikologis karena harus beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang sama sekali baru (Farrer et al., 2024).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan rekomendasi bagi pihak universitas dalam mengembangkan serta mengimplementasikan program Kampus Sehat. Saat ini, program Kampus Sehat belum berjalan di Universitas Andalas, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memulai pengembangan kegiatan yang berfokus pada edukasi kesehatan mental dan optimalisasi layanan konseling kampus. Melalui upaya tersebut, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan mental serta mendorong perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*). Berdasarkan dari uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dengan *Help Seeking Behavior* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penetapan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dengan *Help Seeking Behavior* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara literasi kesehatan mental dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor literasi kesehatan mental pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui skor *help seeking behavior* pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui korelasi skor literasi kesehatan mental dengan skor *help seeking behavior* pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mempunyai beberapa manfaat antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan membantu memperkaya pengetahuan mahasiswa khususnya mahasiswa baru keperawatan Universitas Andalas dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan mental, membuka kesadaran bahwa mahasiswa harus mampu memahami dan menerapkan pengetahuan yang ia miliki mengenai kesehatan mental sehingga dapat meningkatkan *help seeking behavior*.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber literatur yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan dalam bidang keperawatan. Selain itu diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai rekomendasi dalam mengembangkan serta mengimplementasikan program Kampus Sehat yang berfokus pada edukasi kesehatan mental dan optimalisasi layanan konseling kampus.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dalam menemukan faktor resiko lain yang terkait dengan *help seeking behavior*, selain literasi kesehatan mental serta dapat memberikan intervensi yang cocok untuk penyelesaian masalah *help seeking behavior*.