

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang paling penting di dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya, kesehatan mental adalah suatu hal yang harus kita perhatikan selayaknya kesehatan fisik. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu berfungsi secara normal dan menghasilkan sesuatu yang produktif di dalam kehidupannya. Namun, fakta menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat global masih mengalami gangguan kesehatan mental sehingga memberikan kontribusi sebesar 23% terhadap beban sakit dunia (Novianty & Hadjam, 2017). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) dalam Kemenkes 2016, pada tahun 2016, lebih dari 1,1 miliar orang dari berbagai negara di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Dari total tersebut, terdapat sekitar 35 juta orang dengan gejala depresi, 60 juta orang mengalami bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, dan 47,5 juta orang terkena dimensia (Kemenkes, 2016). Sedangkan di Indonesia, berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi gangguan jiwa berat mencapai 400,000 orang atau 1,7 per 1000 penduduk dan prevalensi gangguan mental emosional seperti kecemasan dan gejala depresi bagi usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Masalah kesehatan mental di Indonesia bahkan di dunia diperburuk dengan adanya Pandemi Covid-19 yang telah menyebar ke seluruh dunia semenjak akhir tahun 2019 sampai saat ini. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan pada 7143 mahasiswa di China membuktikan bahwa efek pada ekonomi, kehidupan sehari-hari dan penundaan dalam kegiatan akademik yang disebabkan oleh Pandemi Covid-19 berhubungan positif dalam peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa (Cao et al., 2020). Selain itu, penelitian yang telah dilakukan di Amerika Serikat pada 183 orang dewasa menunjukkan bahwa kebijakan jaga jarak pada saat pandemik berhubungan positif dengan peningkatan depresi dan kecemasan (Marroquín et al., 2020). Sedangkan di Indonesia, survey yang telah dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia

(PDSKJI) berkaitan dengan kesehatan mental melalui swaperiksa yang telah dilakukan secara daring terhadap 4.010 responden menunjukkan bahwa 64.8% dari seluruh responden yaitu sekitar 2510 responden mengalami masalah psikologis seperti cemas, depresi dan trauma yang disebabkan oleh Pandemi Covid-19 (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020).

Prevalensi yang tinggi mengenai masalah gangguan mental di dunia tidak sebanding dengan tingkat penggunaan layanan profesional psikologis. Di dalam konteks kesehatan mental, perilaku pencarian bantuan profesional psikologis diartikan sebagai proses koping adaptif yang bertujuan untuk mencari pendampingan dari luar untuk menyelesaikan masalah mengenai kesehatan mental seseorang (Rickwood & Thomas, 2012). Menurut beberapa penelitian yang dilakukan beberapa negara di dunia, dua di antara variabel yang berpengaruh terhadap sikap individu dalam hal mencari pertolongan ke profesional, atau sering disebut sebagai *profesional help-seeking behavior* adalah literasi kesehatan mental dan stigma masyarakat atau publik (Bonabi et al., 2016; Corrigan, 2004; Kartikasari & Ariana, 2019; Novianty & Hadjam, 2017; Semrau et al., 2014).

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta cara penanganannya yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan pencegahan gangguan mental (Jorm, 2000). Di Indonesia pada khususnya, tingkat literasi kesehatan mental masih cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan pada sejumlah 120 masyarakat di Jawa Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan sekitarnya. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti definisi dan gangguan-gangguan, serta tidak mengetahui akses pelayanan kesehatan mental terdekat yang berada di sekitar responden (Syafitri & Wijayanti, 2017). Penelitian lain mengenai gambaran literasi kesehatan mental yang telah dilakukan pada 150 remaja pengguna teknologi mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja merasa takut dan memberikan label tertentu yang berkonotasi negatif kepada individu yang memiliki masalah kesehatan mental serta menganggap mereka mengganggu dan berbahaya bagi orang lain (Rachmayani & Kurniawati,

2017). Hal ini juga ditunjang dengan penelitian lain yang mengungkap tentang literasi kesehatan mental mahasiswa di Semarang dimana sebagian besar dari subjek memasukkan aspek spiritualitas dalam pengertian kesehatan mental serta kata “stres” diasosiasikan dengan gila atau gangguan jiwa berat (Syafitri, 2019). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa persepsi negatif terkait gangguan mental masih mendominasi di Indonesia karena rendahnya tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat.

Selain literasi kesehatan mental, stigma masyarakat juga seringkali dikaitkan dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Menurut Goffman (2003), stigma merupakan suatu tanda atau karakteristik yang dilabelkan pada seseorang untuk diperlihatkan dan diinformasikan kepada masyarakat bahwa seseorang yang memiliki tanda tersebut merupakan orang yang memiliki status moral yang buruk. Stigma juga mengacu kepada suatu atribut yang merendahkan citra individu sehingga sulit untuk diterima oleh masyarakat. Menurut Corrigan (2018), stigma dibagi menjadi tiga jenis yaitu stigma publik, stigma diri, dan stigma struktural. Stigma publik adalah prasangka atau diskriminasi yang dimiliki masyarakat umum terhadap individu yang memiliki gangguan mental. Stigma diri terjadi ketika individu menginternalisasi stigma dan menyalahkan diri sendiri sedangkan stigma struktural adalah kekuatan sosial seperti kebijakan dan peraturan yang muncul setelah adanya stigma publik dalam kalangan masyarakat dalam jangka waktu yang panjang.

Di dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada variabel stigma publik karena berdasarkan wawancara dengan beberapa sampel di dalam populasi penelitian, peneliti menemukan bahwa stigma publik merupakan salah satu hambatan yang dialami oleh sebagian besar dari sampel. Stigma publik yang berasosiasi dengan pencarian layanan kesehatan mental merupakan sebuah persepsi dari masyarakat dimana seseorang yang mencari bantuan profesional psikologis tidak dapat diterima oleh sosial (Efstathiou et al., 2019). Stigma publik dalam kalangan masyarakat Indonesia masih cenderung tinggi. Hal ini dibuktikan dengan prevalensi kasus pasung pada penderita skizofrenia di Indonesia yang masih tinggi (Widodo et al., 2019) yaitu sekitar 20.000 hingga 30.000 kasus (N.

W. Lestari et al., 2020). Riset Kesehatan Dasar Indonesia juga melaporkan bahwa proporsi rumah tangga penderita skizofrenia yang pernah dipasung mencapai 14% dari total prevalensi skizofrenia (mencapai 6,7 per mil) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berdasarkan penelitian, faktor yang paling berpengaruh adalah adanya stigma publik terhadap penderita gangguan mental dan keluarganya (Ilmy et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa stigma publik mempengaruhi sikap masyarakat terhadap penanganan orang dengan gangguan jiwa dimana masyarakat lebih memilih untuk memberi perlakuan yang tidak manusiawi seperti memasung daripada meminta pencarian bantuan profesional psikologis.

Stigma publik yang negatif dan literasi kesehatan mental yang rendah terhadap seseorang dengan gangguan mental berhubungan erat dengan rendahnya keinginan individu dengan gejala gangguan mental tertentu untuk mencari pertolongan ke profesional seperti psikolog dan psikiater (Bonabi et al., 2016; Corrigan, 2004). Selain itu, di kebanyakan negara yang memiliki pendapatan rendah seperti Indonesia, gangguan mental lebih banyak ditangani oleh penyembuh tradisional (Burns & Birrell, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2019a) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar dari subjek penelitian cenderung memiliki sikap negatif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dan lebih memilih pencarian informal kepada keluarga dan sumber religius untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Hal ini ditunjang juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyida (2019) pada 205 mahasiswa dimana hasil penelitian mengungkapkan bahwa salah satu hambatan utama dalam mencari bantuan profesional psikologis adalah karena mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang mampu menolong.

Penanganan yang bersifat informal seperti keluarga, teman dan tokoh religius berdampak pada penundaan pencarian pertolongan formal (Uwakwe & Otakpor, 2014). Terjadinya penundaan dalam pencarian pertolongan formal seperti psikolog dan psikiater menyebabkan tingkat kesadaran yang rendah tentang kepentingan dari pencarian profesional atau *professional help-seeking*. Hal ini didukung oleh data dari Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa dari 1588 responden Anggota Rumah Tangga (ART) yang didiagnosis mengalami gangguan

jiwa skizofrenia atau psikosis, hanya sekitar 48,9% responden rutin berobat ke rumah sakit selama satu bulan terakhir sedangkan sekitar 91% dari penderita depresi dari seluruh Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun juga dilaporkan tidak menjalani pengobatan medis dari tenaga profesional (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Laporan ini membuktikan bahwa masih banyak penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia belum memiliki kesadaran untuk mendapatkan pertolongan dari psikolog atau psikiater untuk mengobati gangguan yang mereka alami.

Rendahnya kesadaran untuk menjalani perawatan atau pengobatan kesehatan mental tidak sebanding dengan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental yang ada di Indonesia. Menurut data dari Riskesdas (2018), prevalensi Anggota Rumah Tangga (ART) dengan gangguan skizofrenia/psikosis di Jawa Tengah menempati kedudukan tertinggi ke 5 di Indonesia yaitu sebanyak 10%. Selain itu, golongan usia tertinggi pada gangguan mental emosional merupakan golongan remaja dengan rentang usia 15-24 tahun (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Sebagian besar individu yang berada dalam rentang usia tersebut berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa karena pada umumnya, mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan berusia sekitar 18 tahun.

Mahasiswa dianggap menjadi segmen yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena tengah mengalami berbagai perubahan dan transisi peran menuju kedewasaan (Syafitri & Kusumaningsih, 2021). Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental dapat diasumsikan harus diimbangi dengan perilaku mencari bantuan profesional psikologis. Namun, pada kenyataannya sikap dalam mencari bantuan profesional psikologis masih rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rasyida (2019), tiga faktor utama yang membuat mahasiswa enggan untuk mencari pencarian profesional psikologis secara formal adalah karena mereka kurang memiliki pengetahuan tentang layanan konseling yang baik, memiliki keluarga atau teman yang dapat menolong (informal), dan merasa masalah mereka kurang serius. Apalagi mahasiswa yang berstatus sebagai santri atau yang disebut Mahasantri, hambatan dalam pencarian bantuan profesional psikologis bertambah dimana mereka lebih memilih sumber relijius

dalam menangani permasalahan profesional psikologis (Syafitri, 2019). Berikut merupakan hasil wawancara peneliti yang telah dilakukan pada 16 November 2020 kepada beberapa mahasiswa yang dapat dilihat dari kutipan di bawah ini:

“Saya sering merasa stres ketika banyak tugas kuliah. Biasanya kepala saya pusing bingung harus mengerjakan tugas yang mana. Perasaan saya campur aduk tapi saya jarang sekali cerita ke teman apalagi orang lain seperti psikolog karena takut. Biasanya saya berusaha menyelesaikan masalah saya sendiri dengan memberi kata semangat dan motivasi dan juga meminta kekuatan kepada Allah.” (MK, mahasiswa jurusan PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Angkatan 2018)

Wawancara pada subjek kedua berinisial NKS, mahasiswa jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Angkatan 2019 sebagai berikut:

“Saya biasanya merasakan stres dan banyak pikiran ketika saya memiliki banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan. Selain itu, saya juga terkadang memiliki masalah dengan teman kuliah saya. Yang saya rasakan itu seperti gelisah hatinya, tidak senang, kepikiran dan terkadang suka menangis sendiri. Biasanya saya cerita ke teman dekat atau bahkan saya sering solat malam dan berdoa agar saya tidak stres lagi dan masalah saya bisa diselesaikan. Sebelumnya belum pernah konsultasi ke psikolog atau konselor, karena belum tau caranya gimana dan takut juga mba”

Wawancara pada subjek ketiga berinisial NIY, mahasiswa putri jurusan Fakultas Hukum, Angkatan 2020 sebagai berikut:

“Masalah saya rumit banget kak. Masalah dengan pacar dan ibu saya. Saya sering dimarahin dan dibentak ibu saya, kak. Ibu saya juga melarang saya untuk berteman dengan pacar saya yang sekarang. Saya kuliah juga dipilihin jurusannya sama ibu saya. Saya saking tertekannya sempat mencoba untuk bunuh diri namun selalu lolos daripada musibah. Saya orangnya tertutup, kalau cerita cuma ke pacar saya, kak. Sudah lama pengen konsultasi ke psikolog tapi gatau caranya gimana dan takut rahasia masalah saya diketahui orang lain. Saya juga takut kalau cerita ke psikolog orang tua saya tau dan takut dimarahin kak. Saya benar-benar bingung, kak harus bagaimana.”

Wawancara pada subjek keempat berinisial WN, mahasantri putra Fakultas Hukum, Angkatan 2018 sebagai berikut:

“Aku depresi sekitar akhir semester ini mba, jadi aku pernah ditolak teman sekelas mba, tapi setelah ditolak malah jadi dekat jadinya kaya memperlakukan perasaanku mba. Selain itu, aku juga sekarang kaya lagi gelisah banget, sering kepikiran tentang masa depan, intinya kaya takut menghadapi masa depan gitu, mba. Udah lama rasanya pengen bimbingan konseling gitu tapi gatau caranya gimana, takut juga kalo namaku ga dirahasiakan gitu mba, jadinya sampai sekarang belum pernah.”

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan 4 mahasantri sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika mahasantri Pesanmasa Unissula memiliki sebuah permasalahan, baik itu permasalahan tentang perkuliahan, teman, bahkan orang tua, mereka memilih untuk cerita ke teman dekat atau memendam permasalahan tersebut. Selain itu, mereka juga tidak memiliki pengetahuan tentang cara untuk mendapatkan bantuan profesional psikologis. Kebanyakan dari subjek juga merasa takut untuk mendapatkan bantuan profesional psikologis karena takut permasalahan mereka tersebar dan mendapatkan pandangan tidak baik oleh masyarakat sekitar atau orang terdekat seperti orang tua. Hal ini membuktikan bahwa responden memiliki literasi kesehatan yang cenderung rendah dan khawatir tentang stigma publik sehingga sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis cenderung negatif.

Meninjau penjelasan di atas yang mengungkapkan bahwa adanya keterkaitan antara literasi kesehatan mental, stigma publik dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis serta memahami urgensi dari pertolongan profesional psikologis secara formal yang menjadi salah satu penanganan dominan bagi kesehatan mental di Indonesia, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik dengan Sikap terhadap Pencarian Profesional psikologis pada Mahasantri Pesanmasa Unissula”*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: apakah ada hubungan antara literasi kesehatan mental dan stigma publik dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dan stigma publik dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis
2. Mengetahui adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis
3. Mengetahui adanya hubungan antara stigma publik dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan tingkat literasi kesehatan mental dan mengungkap stigma publik terhadap kesehatan mental sehingga nantinya dapat ditemukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan sikap positif terhadap pencarian profesional psikologis.