

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa semakin meningkat. Pada tahun 2019 Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat berdasarkan data dari WHO, Kementerian Kesehatan RI menyampaikan bahwa setiap tahun atau sekitar 40 detik terdapat 1 dari 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Kondisi global selaras dengan hal tersebut, mengenai perolehan data yang didapat dari Riskesdas tahun 2018 dimana psikosis/skizofrenia menyerang anggota keluarga, 7 dari 1000 rumah tangga. Diatas usia 15 tahun, diperkirakan lebih dari 12 juta manusia terkena depresi, serta gangguan mental emosional menyerang lebih dari 19 juta penduduk. Sedangkan pada tahun 2010, data WHO menunjukkan bunuh diri yang dilakukan penduduk Indonesia mencapai angka 1,6% hingga 1,8% per 100.000 jiwa. Anung Sugihantono, dirjen Pengendalian serta Pencegahan Penyakit menambahkan bahwa anggota keluarga berperan penting dalam proses pengendalian gangguan jiwa, yang selanjutnya diiringi oleh masyarakat serta instansi (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2020, dunia sedang diguncangkan dengan wabah virus Covid-19. Kesehatan mental individu terdampak akibat adanya Covid-19. Berdasarkan data dari swaperiksa web Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDKSJI) masalah psikologis diderita oleh 69% dari 2.364 responden per-tanggal 14 Mei 2020, diantaranya adalah depresi, trauma psikologis, ataupun kecemasan. Hal tersebut seharusnya diimbangi oleh meningkatnya pelayanan kesehatan mental, yang tentunya dengan niat dari individu itu sendiri.

Menurut Rickwood & Thomas, (2012) Australia memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang tinggi tidak diimbangi dengan penggunaan layanan psikologis yang sepadan dan perilaku mencari bantuan psikologis. Pada rentan usia 16-24 tahun, untuk usia termuda pada kelompok pria terdapat 23% yang melaporkan diri mengalami gangguan mental, namun hanya 13% yang berusaha mencari bantuan psikologis profesional, sedangkan untuk kelompok wanita terdapat 31% yang mengalami gangguan mental dan 30% yang telah berusaha

untuk mencari bantuan psikologis profesional. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya sikap individu untuk mencari bantuan psikologis dalam menangani gangguan kesehatan mental. Hal serupa juga terjadi pada mahasiswa Indonesia, bahwa mereka memiliki ketersediaan dalam proses pencarian bantuan psikologis profesional yang masih tergolong rendah terhadap bantuan diluar universitas (J. L. Setiawan, 2006). Selain itu, hasil penelitian Syafitri, (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia menunjukkan rendahnya sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yaitu 43% responden ragu-ragu dan 10% responden tidak bersedia. Hasil dari penelitian Masuda et al., (2005) terhadap 300 mahasiswa Jepang dan 300 mahasiswa AS yang menanggapi kuesioner *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help (ATSPPH)* menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pengalaman mencari bantuan psikologis profesional memiliki sikap yang lebih baik dalam mencari bantuan psikologis profesional daripada mereka yang tidak pernah berkonsultasi dengan profesional psikologi.

Sikap merupakan prediktor utama individu bagi tindakan yang dilakukan disamping faktor lingkungan serta keyakinan. Hal tersebut juga menyimpulkan terkadang sikap memengaruhi tindakan seseorang, tetapi terkadang juga sikap tidak berwujud sebagai tindakan. Segala dampak negatif serta positif dipertimbangkan terhadap suatu tindakan yang turut serta menentukan terjadinya sikap seseorang menjadi tindakan yang nyata atautkah tidak (Zuchdi, 1995). Sikap merupakan salah satu komponen yang dapat menentukan intensi perilaku seseorang jika dikaitkan dengan teori perilaku terencana (Ajzen, 1991b).

Theory of Planned Behavior (TPB) atau disebut dengan teori perilaku terencana, merupakan teori pengembangan dari *Theory of Reasoned Action (TRA)* (Ajzen, 1991c). TPB merupakan suatu teori kerangka berfikir konseptual paling populer yang digunakan saat ini sebagai bahan untuk menjelaskan tentang determinan perilaku tertentu (R. Setiawan, 2012). TPB mengasumsikan bahwa suatu sikap tidak bisa menentukan perilaku seseorang secara langsung, melainkan bisa terbentuk atas gabungan dari norma subjektif serta persepsi terhadap kendali perilaku yang dirasakan, sehingga sikap tersebut akan memengaruhi intensi dalam

berperilaku (Ajzen, 1991c; R. Setiawan, 2012), dimana dalam penelitian ini variabel sikap peneliti khususnya kepada sikap seseorang terhadap bantuan psikologis.

Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan perspektif ataupun pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). Bantuan psikologis dapat dikategorikan dalam berbagai bentuk seperti bantuan semi formal, formal, informal, serta *self-help* (D. Rickwood & Thomas, 2012). Bantuan formal tersebut bisa didapatkan melalui layanan kesehatan mental professional seperti psikiater dan psikolog, bantuan semi-formal bisa didapatkan dari guru, *academic advisor*, ataupun *supervisor* dalam pekerjaan, sedangkan bantuan informal bisa didapatkan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, atau pasangan (Rasyida, 2019).

Mahasiswa strata-1 adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, dengan rentang usia yang berkisar antara 18-23 tahun (Fikry & Rizal, 2018). *Early adulthood* atau disebut dengan masa dewasa awal umumnya dimulai pada permulaan sekitar usia 20-an atau pada akhir usia belasan tahun, serta berlangsung hingga usia 30-an. Sedangkan pernyataan Monks et al., (2006) usia 18-21 tahun masuk pada masa remaja akhir dan menurut Santrock, (2002) remaja dengan batasan usia yang biasa digunakan para ahli adalah rentan usia sekitar 12-21 tahun. Dalam masa transisinya, mahasiswa dapat mengalami berbagai peristiwa ketika mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya (D. Rickwood & Thomas, 2012). Masa ini merupakan masa dimana seseorang mulai membentuk kemandirian ekonomi dan pribadi. Pada fase ini perkembangan karir menjadi lebih penting daripada waktu remaja (Adelar, Shinto B.; Saragih, 2003). Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang siap bertanggungjawab, berperan, dan menerima adanya kedudukan di masyarakat, terlibat dengan hubungan sosial di masyarakat, masa yang di fokuskan untuk bekerja, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2019). Dewasa awal adalah peralihan masa kemandirian dari masa ketergantungan, dilihat baik dari sisi kebebasan dalam keputusan diri sendiri, ekonomi, serta arah mengenai masa kedepannya yang jauh lebih realistis (Asiyah,

2013a). Ciri-ciri dewasa awal antara lain adalah; a) usia eksplorasi identitas, b) usia ketidakstabilan, c) usia yang berfokus pada diri sendiri, d) muncul kedewasaan, dan e) muncul optimisme (Reifman et al., 2007). Ciri-ciri tersebut harus dimiliki pada individu dewasa awal, dimana keberhasilan dalam menempuh ciri-ciri tersebut akan memengaruhi keberhasilan dalam fase berikutnya, sebaliknya jika individu dewasa awal gagal dalam ciri-ciri fase ini maka hal tersebut akan menjadikan hambatan dan mengacaukan fase yang akan dijalani kedepannya (Putri, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara 1 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial A dengan umur 19 tahun, mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2018.

“Untuk saat ini saya belum membutuhkan bantuan psikologis, dikarenakan saya belum merasakan sesuatu yang menyebabkan saya sampai down berat. Tapi semisal kita diposisi gagal bisnis, mungkin hal itu bisa membuat kita pergi ke bantuan psikologis”.

Wawancara 2 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial S dengan umur 21 tahun, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2017.

“Ingin menyelesaikan masalah sendiri dulu. Saya intropeksi dulu, kekurangannya apa. Perlahan mencoba merubah sisi buruknya”.

Wawancara 3 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial P dengan umur 22 tahun, mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2017.

“Kalau aku mencoba mencari jalan keluar, dipikir sebisanya, tapi kalau misal belum nemu jalan keluar ya pokoknya coba selesain dulu dengan usaha sebisanya. Untuk mencari bantuan psikologis dalam mengatasi masalah, buatku belum terlalu perlu, soalnya masih bisa kutangani sendiri”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapat kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut menganggap masalah yang dialami dirasa masih bisa ditangani dan diselesaikan dengan mandiri serta menganggap masalah belum terlalu berat. Hal ini menunjukkan kecenderungan kemandirian pada mahasiswa, dimana mereka berusaha untuk mengatasi permasalahannya sendiri tanpa ingin meminta bantuan pada orang lain, terlebih profesional. Syafitri, (2021) dengan penelitiannya selaras

terhadap fenomena tersebut, menunjukkan 38,1% responden yang berasal dari mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang berusaha menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi. Di sisi lain selain faktor kemandirian, juga diungkap bahwa sikap mahasiswa terhadap bantuan profesional psikologis juga dipengaruhi oleh persepsi seberapa besar masalah yang dialami atau dapat disebut sebagai distress psikologis.

Distres psikologis merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang dihadapkan dengan situasi internal maupun situasi eksternal. Keadaan tersebut dapat dialami jika seseorang berada pada tuntutan yang luar biasa atau pada kondisi dengan ancaman dalam sisi integritas serta kesejahteraan yang tinggi (Muzni & Wicaksono, 2015). Menurut Hutapea & Mashoedi, (2019) distres psikologis merupakan suatu situasi ataupun kondisi yang menuntut individu melebihi kemampuan dalam beradaptasi, serta merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan. Gejala atau bentuk dari distres psikologis antara lain depresi, stress, dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah masyarakat. Depresi dapat terjadi pada seseorang yang biasanya mengalami stres namun tidak segera mendapat perbaikan, serta hal tersebut berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja dirasakan. Depresi menjadi suatu masalah ketika berada pada kondisi yang terlalu lama serta timbul setelah stres hilang atau telah terselesaikan tanpa sebab yang jelas (LumonggaLubis, 2016). Depresi sulit dibedakan dengan gangguan cemas (*anxiety*). Penderita memungkinkan untuk bertahan dalam kondisi kecemasan yang dominan, sehingga menyebabkan gejala depresi yang lebih ringan seperti halnya gangguan tidur dan kehilangan selera makan sering kali dilewatkan.

Stress merupakan ketegangan atau tekanan yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang sehari-hari dengan cara tidak sehat ataupun dengan cara sehat, tergantung dengan faktor-faktor yang menekan (Gunarsa, 2002). Menurut Marpaung, (2016) stress merupakan suatu tekanan yang kurang menyenangkan bagi individu dikarenakan adanya kesenjangan antara kenyataan dan harapan yang memaksa individu untuk mampu beradaptasi sesuai dengan kondisi yang dialami.

Kecemasan merupakan tanggapan yang disebabkan oleh sebuah ancaman baik nyata maupun khayal, serta perasaan yang dirasakan ketika seseorang memikirkan mengenai kondisi yang tidak menyenangkan akan terjadi (LumonggaLubis, 2016). Menurut Annisa & Ifdil, (2016) kecemasan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang bisa ditandai dengan munculnya firasat serta somatik ketegangan, seperti berkeringat, jantung berdetak kencang, serta kesulitan dalam bernafas.

Kemandirian merupakan bentuk regulasi perilaku oleh diri sendiri, atau dengan pengertian lain individu dapat menentukan tindakan atas keinginan dari dalam diri sendiri. Individu perlu memberanikan diri mengambil keputusan dan merasakan pengalaman positif atas keputusannya, dengan demikian kemandirian dapat meningkat dan menurun seiring pengalaman yang dilalui (Fikry & Rizal, 2018). Mahasiswa dengan suatu kemandirian tinggi akan cenderung mampu untuk menunjukkan kemampuan diri dalam pengambilan keputusan yang tinggi, menjalankan tugas-tugasnya, menjalankan keputusan, mampu mengatasi masalah, memiliki rasa percaya diri, memiliki kontrol diri tinggi, mempunyai inisiatif, memiliki sifat eksploratif, serta mengarahkan tingkah laku pada kesempurnaan (Asiyah, 2013b).

Penelitian yang relevan telah dilakukan sebelumnya oleh Hutahaean & Sumampouw, (2019) dengan responden mahasiswa Universitas Indonesia yang menunjukkan bahwa tingkat distres psikologis responden tergolong dalam kategori tinggi. *Stressor* atau penyebab distres psikologis tersebut berasal dari masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus. Selanjutnya hasil penelitian D. J. Rickwood & Braithwaite, (1994) menunjukkan bahwa jenis kelamin dan kemauan menjadi prediktor yang signifikan ketika berfokus pada mereka dengan pertimbangan tekanan emosional. Tingkat tekanan psikologis merupakan satu-satunya prediktor yang signifikan dari konsultasi profesional, serta gejala psikologis dan jenis kelamin terbukti menjadi prediktor yang lebih relevan dari ukuran perilaku pencarian bantuan daripada karakteristik jaringan atau kepribadian. Hasil dari penelitian Obasi & Leong, (2009) menunjukkan bahwa distres psikologis

merupakan salah satu prediktor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Hasil penelitian Syafitri, (2021) menunjukkan bahwa 38,1% responden dengan subjek mahasiswa Indonesia cenderung berusaha untuk menyelesaikan masalah secara mandiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, serta 43% responden cenderung ragu-ragu untuk menceritakan masalahnya kepada psikolog. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemandirian yang dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor hambatan dalam sikap mahasiswa terhadap bantuan profesional psikologis, dan berarti juga sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologis masih tergolong rendah. Selanjutnya (Thompson et al., 2004) menjelaskan bahwa salah satu hambatan sikap mencari bantuan psikologis adalah keyakinan menangani masalah secara mandiri. Wilson et al., (2011) juga menyatakan bahwa keyakinan harus mandiri merupakan salah satu hambatan dalam mencari bantuan profesional psikologis, disamping faktor stigma dan pengungkapan diri.

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan dari beberapa ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa masa dewasa awal adalah masa yang rentan terhadap suatu masalah. Dalam pencarian bantuan psikologis, sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh distres psikologis dan kemandirian yang didalam penelitian ini ditunjukkan dari hasil wawancara awal serta hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan fenomena di atas membuat peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian Dengan Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini agar kedepannya dapat memberikan pengetahuan, pemahaman, serta jawaban secara teoritis mengenai hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini kedepannya diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pembaca yang berguna sebagai bahan pembelajaran atau ilmu tambahan dan digunakan serta diimplementasikan kepada lingkungan sosial.

