

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik swasta ataupun negeri ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, cerdas dalam berpikir serta bertindak. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang melekat pada diri mahasiswa yang merupakan prinsip saling berhubungan (Siswoyo, 2007). Cusumano (2018) mengatakan bahwa dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa banyak mengalami hal baru, seperti pertemanan, gaya hidup, kebudayaan yang beragam, serta pengalaman. Monks (2001) mengatakan bahwa sebagian mahasiswa masuk dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun, dan sebagian terkategori sebagai dewasa awal yaitu usia 22-28 tahun.

Sebagai seseorang yang sedang berada di fase rentang usia tersebut, mahasiswa cenderung memiliki resiko tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan mental (Mackean, 2011; Gallagher, 2008). Mahasiswa juga cenderung mengalami gangguan kesehatan mental antara lain; depresi, ansietas, serta komorbiditas kejiwaan lainnya (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang mana individu mampu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu mengatasi stress normal dalam hidup, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2014). Kesehatan mental menjadi salah

satu aspek terpenting bagi manusia. Kesehatan mental juga menjadi permasalahan yang signifikan baik di dunia maupun di Indonesia. Kondisi kesehatan mental yang terganggu juga disebut dengan gangguan mental. Gangguan mental yaitu kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku dan atau keduanya, penyakit mental berhubungan dengan distress atau masalah yang berfungsi dalam aktivitas sosial, pekerjaan atau keluarga (*American Psychiatric Association, 2022*).

Dikutip dari *kumparan* menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh *Cindy H. Liu* yang melibatkan 67.308 mahasiswa dari 108 kampus yang tersebar di Amerika Serikat membuktikan bahwa seperempat dari mereka mengalami gangguan kesehatan mental. Data yang diperoleh dari *School-Based Students Health Survey* (GSHS) di Indonesia, dari 11.142 jumlah responden remaja Indonesia, terdapat 40,75% mengalami kecemasan, 60,17% mengalami gejala mental emosional dan 7,33% mengalami kejadian bunuh diri (*School-Based Students Health Survey, 2015*). Penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2012) yang diambil dari mahasiswa sarjana yang melakukan konseling sebanyak 32 orang menunjukkan bahwa terdapat 15.6% mahasiswa mengalami depresi minimal, sebanyak 21.9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 46.9% mengalami depresi sedang, serta 15.6% lainnya mengalami depresi berat. Dilansir dari *Detik News* kasus bunuh diri salah seorang mahasiswa yang berasal dari salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta pada tahun 2020 juga diungkapkan bahwa kemungkinan bunuh diri diduga karena depresi dan tekanan mengerjakan tugas akhir yakni skripsi. Penelitian yang melibatkan subjek di salah satu universitas yang berada di

jakarta mengemukakan bahwa sebanyak 12,7% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional (Vidiawati, Iskandar, & Agustian, 2018). Hasil penelitian lain yang dilakukan di Universitas Udayana bahwa sebanyak 29,31% mahasiswa baru telah mengalami gejala klinis yang mengindikasikan depresi berat (Karin, 2017).

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa banyak sekali mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang terganggu. Jika kesehatan mental seseorang terganggu maka seseorang tidak dapat melakukan aktifitas hidupnya sebagai mana mestinya. Gangguan mental bukan hanya menyerang psikis saja namun juga bisa menimbulkan penyakit fisik. Kesehatan mental yang terganggu akan berakibat pada disabilitas atau kecacatan dalam hidupnya sebab gangguan mental pada umumnya berakibat pada kondisi disabilitas (WHO, 2001). Seseorang yang mengalami gangguan mental jika tidak tertangani dan mencari bantuan dengan tepat maka dapat berakibat semakin parah. Seseorang yang akan mencari bantuan harus memiliki niat atau intensi agar perilaku tersebut dapat terwujud. Intensi dapat memunculkan atau mempengaruhi seseorang yang berdampak pada adanya suatu perilaku (Ajzen & Fishbein, 2005).

Intensi mencari bantuan adalah niat untuk mencari bantuan dalam masalah kesehatan mental sering diukur dengan mendaftar sumber bantuan potensial dan menanyakan mana yang akan dipilih dalam kondisi kesehatan tertentu (Suka, Yamauchi & Sugimori). Sedangkan menurut Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi (2005) mencari bantuan adalah istilah yang merujuk pada aktif mencari bantuan pada orang lain. Wilson, Deane, Ciarrochi, Rickwood (2005) dalam Rickwood, Thomas, & Bradford (2012) mengemukakan bahwa terdapat 5

determinan dalam mencari bantuan yaitu *process, source, problem, assistance, timeframe*. Dalam *theory of planned behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen dan Fishbein dijelaskan bahwa intensi menyebabkan seseorang cenderung melakukan atau tidak suatu perilaku tertentu. Intensi dapat memunculkan atau mempengaruhi seseorang yang berdampak pada adanya suatu perilaku. Seberapa besar seseorang dalam usaha mencoba menampilkan suatu perilaku juga dapat dilihat dari intensi, intensi juga sangat erat terkait dengan perilaku selanjutnya. Intensi adalah faktor utama dari suatu perilaku, oleh karena itu perilaku didahului dengan adanya intensi (Ajzen & Fishbein, 2005).

Namun, mayoritas mahasiswa dengan gejala gangguan mental, mereka tidak mencari bantuan dan belum mendapatkan bantuan kesehatan mental yang mereka perlukan. Pada kenyataannya jumlah mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas kesehatan psikologis seperti konseling yang terdapat di kampus sangatlah rendah (Hunt & Eisenberg, 2010). Survey pengguna layanan bantuan mendapatkan hanya sebanyak 2-4% dari berbagai perguruan tinggi di dunia (Raunic & Xenos, 2008). Sebesar 12,4% mahasiswa yang menampilkan gejala pemikiran depresif, perasaan depresif, gejala somatik, dan energi menurun, hanya sebesar 2,4% yang datang melakukan konseling di klinik universitas pada mahasiswa baru di Jakarta (Sanyoto, Iskandar & Agustian, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2006) menyebutkan bahwa pada mahasiswa di Surabaya tingkat untuk mencari layanan konseling psikologi profesional baik di dalam universitas maupun di luar juga pada umumnya tergolong rendah. Cheng, McDermott & Lopez (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah umum dalam kesehatan

mental kebanyakan cenderung memiliki intensi yang rendah dalam mencari bantuan konseling. Peneliti mewawancarai seorang mahasiswi semester 6 jurusan manajemen yang dikenal sebagai sosok yang tertutup, saya mendapati hasil bahwa R mengaku tidak memiliki minat dan niatan untuk menceritakan masalahnya kepada orang lain ataupun mencari bantuan profesional, R merasa bahwa ketika ia bercerita tentang masalahnya terhadap orang lain takut menambah beban orang yang ia sayang.

Seharusnya, mahasiswa dengan tingkat intelektualitas yang yang tinggi, dan memiliki keterbukaan akses informasi dengan dunia luar, tidak memiliki hambatan untuk mendapatkan pengetahuan dan bantuan kesehatan mental. Sebagai mahasiswa, pengabaian gejala gangguan mental dan tidak segera mencari bantuan baik formal maupun informal dapat berakibat secara tidak langsung pada keberlangsungannya sebagai mahasiswa yang mengemban tugasnya untuk belajar, mempertahankan prestasi akademiknya. Pada mahasiswa, stres negatif yang sulit untuk diatasi dan jika dialami secara terus-menerus dapat menyebabkan adanya penurunan kemampuan untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, penurunan kemampuan belajar, serta prestasi akademik yang rendah. Hal parahnya, mahasiswa bisa berpikir untuk menggunakan obat terlarang dan pemikiran bunuh diri (Stallman, 2010; Kausar, 2010; Jaisoorya et al., 2017). Rendahnya faktor mencari bantuan disebabkan oleh faktor sosio demografis, status kesehatan mental, serta literasi kesehatan mental (Yu dkk, 2015)

Rendahnya tingkat pencarian bantuan oleh mahasiswa diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan. Faktor rendahnya pengetahuan mengenai gangguan

mental menjadi faktor penghambat dari pencarian pertolongan formal (Andersson et al., 2013; Fox et al., 2001; Sun et al., 2016; Umubyeyi et al., 2016). Ketidakmampuan terkait identifikasi gangguan mental sebagai ciri rendahnya pengetahuan tentang gangguan mental itu sendiri (Andersson et al., 2013). Pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental disebut juga dengan literasi kesehatan mental yang didalamnya membantu untuk mengenali, mengelola, serta mencegah gangguan mental (Jorm, 2000). Aspek literasi kesehatan mental menurut O'Connor & Casey (2015) adalah kemampuan untuk mengenali gangguan, pengetahuan tentang tempat mencari informasi kesehatan mental, pengetahuan tentang faktor, penyebab dan resiko, pengetahuan tentang bantu diri, pengetahuan tentang tenaga profesional kesehatan mental yang tersedia, sikap yang mendorong atau perilaku mencari bantuan yang sesuai.

Literasi kesehatan mental mampu memprediksi sikap terhadap perilaku mencari bantuan seseorang pada layanan kesehatan mental yang diteliti oleh Cheng dkk, (2018) yang mengikutsertakan 1.535 mahasiswa yang berasal dari Amerika. Faktor yang dapat memfasilitasi pencarian bantuan yaitu literasi kesehatan mental (Smith & Shochet, 2020). Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental, yang membantu dalam pengenalan, manajemen atau pencegahan (Jorm, 1997).

Jika seseorang sudah memiliki literasi kesehatan mental yang didalamnya mencakup pengetahuan tentang identifikasi gangguan mental, keyakinan tentang gangguan mental, pencarian bantuan, maka hal tersebut menjadi langkah awal seseorang mencari bantuan. Dari pengetahuan dan keyakinan tersebut

dikonseptualisasikan sebagai suatu langkah awal dalam pengetahuan profesional (Jorm, 2000). Rickwood dkk (2005) menyatakan bahwa pencarian bantuan dimulai dengan kesadaran dan penilaian bahwa seseorang memiliki masalah. Kurangnya pengetahuan tentang gejala penyakit mental dapat menjadi penghalang. Smith & Shochet (2020) menegaskan bahwa pengetahuan tentang gejala penyakit mental dan keyakinan tentang penyakit mental tampaknya diindikasikan sebagai penting dalam proses mencari bantuan. Penelitian yang dilakukan pada 571 responden dewasa awal disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin tinggi juga intensi mencari bantaun (Kartika & Ariana 2019). Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa?.

B. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan dan dapat memberikan kontribusi wacana ilmiah bagi pengembangan ilmu terutama pengetahuan khususnya psikologi dalam bidang klinis.

2. Manfaat Praktis

Menjadi sumber wacana masyarakat terkait hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan.

