

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas adalah 6%. Sedangkan pada Riskesdas 2018, prevalensi rumah tangga yang mempunyai anggota rumah tangga dengan gangguan mental emosional, meningkat menjadi 9,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Gangguan mental emosional yang dimaksud adalah distres psikologis yang dialami seseorang karena adanya perubahan psikologis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Data Riskesdas 2018 juga menyatakan bahwa pada kelompok umur 15-24 tahun, prevalensi depresi adalah 6,2% dan prevalensi gangguan mental emosional adalah 10% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut data Statistik Pendidikan Tinggi pada tahun 2018, 34,58% dari kelompok usia 19 hingga 23 tahun merupakan mahasiswa (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi). Persentase ini meningkat dari sebelumnya 29,15% pada tahun 2014 dan terus meningkat seiring tahun (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, 2018).

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa menghadapi berbagai *stressor*. Sebagai mahasiswa, ada berbagai tuntutan yang perlu dipenuhi agar dianggap sebagai mahasiswa yang berhasil. Pertama, mahasiswa diharapkan menemukan kebiasaan belajar baru yang mencakup strategi dalam menyelesaikan tugas

perkuliahan, pendekatan belajar, dan perilaku yang mengarah pada akademis (Karp & Bork, 2012). Kedua, mahasiswa diharapkan untuk memiliki kesadaran kontekstual mengenai apa yang diharapkan pada mereka di situasi tertentu dan menentukan bagaimana beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan ekspektasi yang ada (Karp & Bork, 2012). Ketiga, mahasiswa diharapkan dapat menemukan cara untuk menyeimbangkan berbagai peran yang menyita waktu mereka (Karp & Bork, 2012). Keempat, mahasiswa juga diharapkan untuk turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Patnani, 2013) dan dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan bermasyarakat (Adiwaty & Fitriyah, 2015). Prestasi akademis mahasiswa akan mempengaruhi saat mereka mencari pekerjaan nantinya (Patnani, 2013).

Selain masalah akademis, mahasiswa juga memiliki berbagai *stressor* lain. Salah satu *stressor* yang dilaporkan adalah mengenai masalah hubungan, baik dengan keluarga, hubungan romantis, maupun hubungan dengan teman sebaya dan dosen (Hurst, Baranik, & Daniel, 2012). Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan oleh ekspektasi dari diri sendiri maupun orang lain, seperti keluarga (Hurst et al., 2012). Mahasiswa juga dilaporkan menghadapi *stressor* mengenai keuangan, dimana *stress* muncul karena banyaknya pengeluaran, keuangan yang semakin menipis, uang beasiswa yang belum didapatkan, dan kesulitan membayar biaya kuliah (Musabiq & Karimah, 2018).

Ketika menghadapi *stressor*, maka diperlukan *coping*. Cara *coping* yang digunakan oleh mahasiswa beragam. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki toleransi *stress* rendah, cenderung menggunakan cara *coping avoidant*, dengan kecenderungan untuk bergantung pada sumber eksternal (Bland,

Melton, Welle, Bigham, 2012). Sedangkan mahasiswa dengan toleransi *stress* yang tinggi, biasanya merasa diberi dukungan oleh teman, keluarga, dan guru (Bland et al., 2012). Oleh karena itu, proses *coping* yang tepat dapat membantu mahasiswa menghadapi *stressor*.

Pencarian bantuan psikologis merupakan sebuah proses *coping* yang adaptif dengan cara mendapatkan bantuan eksternal untuk menghadapi masalah kesehatan mental (Rickwood & Thomas, 2012). Terdapat dua sumber bantuan, yaitu formal dan informal (Rickwood & Thomas, 2012). Sumber bantuan informal berasal dari teman, keluarga, kerabat, hingga pasangan (Rickwood & Thomas, 2012). Sedangkan bantuan formal merupakan bantuan yang dilakukan oleh praktisi kesehatan mental (Rickwood & Thomas, 2012). Bantuan formal, seperti layanan konseling, ditemukan membantu mahasiswa yang mengalami *burnout* tinggi dan memiliki gejala depresi (Chang, Eddins-Folensbee, & Coverdale, 2012). Individu yang pernah menjalani konseling merasa bahwa konseling membantu mereka dengan adanya perasaan didukung, mendapatkan pencerahan dan pemahaman, serta mendapatkan strategi yang berguna ketika konseling dan setelahnya (Blake, Bland, & Imrie, 2020). Berkurangnya rasa *stress*, meningkatnya fungsi mental dan terselesaikannya masalah pribadi juga dirasakan oleh mahasiswa yang pernah menjalani konseling (Vidourek, King, Nabors, & Merianos, 2014).

Penelitian yang dilakukan di berbagai negara menemukan bahwa gangguan mental merupakan hal yang umum dialami oleh mahasiswa, namun hanya sedikit yang mendapatkan bantuan (Auerbach et al., 2016). Di Indonesia, Riskesdas 2018 mengungkapkan bahwa hanya 9% orang dengan depresi yang menjalani pengobatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Secara spesifik,

pada kelompok usia 15-24 tahun, hanya 5,25% yang menjalani pengobatan depresi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Perbandingan antara prevalensi dan pengobatan depresi ini menunjukkan bahwa pencarian bantuan psikologis profesional di Indonesia perlu diperhatikan.

Dalam melakukan pencarian bantuan psikologis, sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional menjadi penting. Menurut Fischer dan Turner, sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional adalah sikap yang yang diterapkan seseorang pada kecenderungan untuk mencari atau menghindari bantuan profesional ketika mengalami krisis personal atau ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan (1970). Penelitian menemukan bahwa semakin positif sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional, maka intensi seseorang untuk mencari bantuan menjadi semakin besar (Nurhayanti, 2013; Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka, & Jimba, 2013).

Sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, pengetahuan akan informasi mengenai penyedia layanan psikologis (Masuda & Boone, 2011). Mahasiswa yang mengetahui adanya pusat konseling di kampus ditemukan memiliki sikap pencarian bantuan yang lebih positif dibandingkan mahasiswa yang tidak mengetahui adanya pusat konseling di kampus (Seyfi et al., 2013). Kedua, kepercayaan individu pada praktisi kesehatan mental (Fischer & Turner, 1970). Ketiga, kesadaran bahwa individu membutuhkan bantuan layanan psikologis dan persepsi terhadap tingkat keparahan masalah yang dihadapi juga terkait dengan sikap terhadap pencarian bantuan (Fischer & Turner, 1970; Raysida, 2019). Keempat, kemampuan individu untuk mengintrospeksi dan mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dimiliki (Fischer & Turner, 1970).

Kelima, opini individu akan ancaman stigmatisasi karena mencari bantuan juga memiliki keterkaitan (Fischer & Turner, 1970).

Stigma adalah sebuah prasangka dengan pemberian label sosial dengan pandangan buruk yang bertujuan untuk memisahkan kelompok orang tertentu (Maharani, 2014). Sedangkan stigma gangguan jiwa adalah sebuah pandangan negatif terhadap penderita gangguan jiwa oleh masyarakat atau bahkan individu itu sendiri (Soebiantoro, 2017). Grappone (2017) menjelaskan mengenai tujuh tipe stigma dan definisinya. Tipe pertama, *public stigma*, yang terjadi ketika publik memiliki stereotip dan prasangka negatif pada orang-orang dengan masalah kesehatan mental, yang menyebabkan adanya diskriminasi. Tipe kedua, *self stigma*, terjadi ketika seseorang dengan masalah kesehatan mental menginternalisasi *public stigma*. Tipe ketiga, *perceived stigma*, yaitu kepercayaan bahwa orang lain memiliki kepercayaan yang negatif pada orang-orang dengan masalah kesehatan mental. Tipe keempat, *label avoidance*, dimana seseorang memutuskan untuk tidak mencari layanan kesehatan mental untuk menghindari pemberian label. Tipe kelima, *stigma by association*, merupakan stigma yang muncul akibat efek dari perpanjangan stigma pada seseorang yang berhubungan dengan orang dengan masalah kesehatan mental. Tipe keenam, *structural stigma*, menyebabkan menurunnya kesempatan bagi orang dengan masalah kesehatan stigma akibat adanya kebijakan institusi atau struktur masyarakat. Dan tipe ketujuh, *health practitioner stigma*, terjadi ketika seorang praktisi kesehatan mengizinkan stereotip dan prasangka mengenai gangguan mental berdampak pada perawatan pasien.

Di Indonesia, masyarakat masih banyak yang percaya bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hal-hal supranatural sehingga penanganan

gangguan kesehatan dilakukan dengan cara non-medis (Indrayani & Wahyudi, 2019). Masyarakat Indonesia menganggap bahwa orang dengan gangguan kesehatan mental adalah orang yang dirasuki oleh setan atau roh jahat (Subu, Holmes, Elliot, & Jacob, 2017). Dalam mencari bantuan, stigma yang lekat dengan layanan kesehatan mental adalah persepsi bahwa orang yang mencari bantuan tidak dapat diterima secara sosial (Vogel, Wade, & Haake, 2006). Salah satu cara untuk menghadapi dan merawat orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Indonesia adalah dengan melakukan pasung (Harsono, 2019; Wismabrata, 2019). Pasung adalah praktik mengikat dan mengurung ODGJ (Hartini, Fardana, Ariana, & Wardana, 2018). Menurut data Riskesdas 2018, 14% dari rumah tangga yang memiliki anggota rumah tangga gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis pernah dipasung (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

ODGJ dipasung oleh keluarganya karena takut mengganggu dan membahayakan orang lain serta kendala biaya perawatan yang mahal (Harsono, 2019; Wismabrata, 2019). Informasi yang kurang mengenai gangguan kesehatan mental juga menjadi penyebab keluarga memilih untuk melakukan pemasangan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015). Selain itu, ada juga stigma negatif yang dimiliki oleh keluarga, dimana keluarga merasa ada beban apabila anggota keluarganya memiliki gangguan kejiwaan (Nasriati, 2017). Stigma negatif ini kemudian menyebabkan kurangnya dukungan yang diberikan oleh keluarga pada ODGJ (Nasriati, 2017). Akibatnya, proses pencarian bantuan menjadi terhambat dan anggota keluarga yang memiliki gangguan kejiwaan terlambat ditangani (Nasriati, 2017).

Terhambatnya proses pencarian bantuan di Indonesia pada mahasiswa dapat dilihat pada berbagai kasus bunuh diri yang dilaporkan terjadi pada mahasiswa. Pada Mei 2016, seorang mahasiswa berinisial JA ditemukan meninggal karena gantung diri di kamar kosnya (Tristiawati, 2016). Sebelum melakukan bunuh diri, rekaman CCTV dan hasil pengolahan tempat kejadian perkara menemukan bahwa JA juga melukai dirinya sendiri dengan melukai tangannya menggunakan pisau (Putera, 2016). Tak lama setelah itu, pada September 2016, kembali ditemukan mahasiswa berinisial Efr gantung diri di rumahnya, diduga karena *stress* skripsi dan masalah dengan pacar (Nailufar, 2016). Pada Juni 2019, mahasiswa berinisial HO ditemukan meninggal setelah melompat dari lantai 8 kampusnya pada malam hari (R, 2019).

Meskipun ada stigma di masyarakat, seorang individu mungkin lebih dipengaruhi oleh stigmatisasi yang dilakukan pada orang-orang sekitarnya (Vogel, Wade, & Aschman, 2009). Penelitian menemukan bahwa stigma dari orang terdekat menjadi yang paling mengecewakan (Rimkeviciene, Hawgood, O’Gorman, & Leo, 2015). Persepsi individu mengenai pandangan negatif terhadap pencarian bantuan psikologis yang dimiliki oleh orang-orang terdekat individu tersebut adalah stigma jaringan sosial. (Vogel et al., 2017). Orang-orang terdekat yang dimaksud adalah orang-orang yang sering berinteraksi dengan individu tersebut (Vogel et al., 2009). Keputusan seorang individu untuk mencari bantuan ditemukan berhubungan dengan orang-orang disekitarnya (Vogel, Wade, Wester, Larson, & Hackler, 2007). Terutama apabila mereka disarankan oleh orang-orang terdekatnya untuk mencari bantuan serta apabila mereka mengetahui seseorang yang telah mencari bantuan (Vogel et al., 2007)

Bagaimana individu mempersepsikan apakah orang terdekat melakukan stigmatisasi apabila individu melakukan pencarian bantuan psikologis profesional akan berperan penting pada keputusan individu untuk mencari bantuan psikologis profesional atau tidak (Vogel et al., 2009). Vogel dan kawan-kawan (2009) menjelaskan bahwa jika seorang individu yang menyadari bahwa pencarian bantuan psikologis akan di stigmatisasi oleh masyarakat, namun hal itu justru didukung oleh orang-orang terdekatnya, maka, individu tersebut akan lebih mungkin mencari bantuan psikologis, karena orang-orang terdekatnya cenderung tidak akan bereaksi secara negatif. Dan sebaliknya, jika orang-orang terdekat individu lebih mungkin bereaksi secara negatif dan melakukan stigmatisasi, maka individu tersebut lebih tidak mungkin mencari bantuan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara stigma jaringan sosial dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa dimediasi oleh stigma diri (Choi & Miller, 2014; Topkaya, Vogel, & Brenner, 2017; Kim & Yon, 2019). Para peneliti menjelaskan bahwa stigma jaringan sosial akan memprediksi stigma diri, kemudian stigma diri akan memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional. Meski begitu, Vogel dan kawan-kawan (2009) menyatakan bahwa stigma jaringan sosial dan stigma diri merupakan dua konstruk yang berbeda dan stigma jaringan sosial justru dapat memprediksi stigma diri.

Budaya kolektif yang cenderung mengutamakan orang lain dibandingkan diri sendiri menyebabkan adanya kemungkinan bahwa stigma diri tidak terlalu mempengaruhi individu dari budaya kolektif (Kirmayer, 2007 dalam Topkaya et al., 2017). Topkaya et al. menemukan bahwa individu pada budaya kolektif

mungkin merasakan adanya stigma diri bukan karena adanya ketakutan stigmatisasi dari orang terdekat kepada dirinya, melainkan karena takut mengecewakan atau merusak reputasi dari orang terdekat (2017). Budaya yang mementingkan hubungan sosial dan keluarga mungkin menganggap stigma jaringan sosial menjadi hal yang penting (Topkaya et al., 2017). Indonesia yang merupakan negara dengan budaya kolektivis (Masturah, 2017) juga mungkin mementingkan stigma jaringan sosial.

Peneliti ingin meneliti topik ini karena hubungan antara stigma jaringan sosial dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa secara langsung masih kurang digali. Selain itu, sepanjang pengetahuan peneliti, masih belum ada penelitian yang mencari hubungan antara stigma jaringan sosial dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa stigma diri menjadi mediator antara stigma jaringan sosial dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional pada mahasiswa bisa jadi tidak sesuai dengan konteks budaya kolektivis di Indonesia. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel ini di Indonesia.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan urgensi diatas, peneliti bermaksud untuk melihat hubungan antara stigma jaringan sosial dan sikap terhadap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa pada penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang signifikan antara stigma jaringan sosial dan sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan antara stigma jaringan sosial dan sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini:

- 1) Menambah literatur Psikologi di Indonesia, terutama pada topik stigma jaringan sosial dan sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada mahasiswa.
- 2) Mengembangkan penelitian mengenai sikap pencarian bantuan psikologis profesional pada mahasiswa.
- 3) Mengembangkan penelitian mengenai stigma jaringan sosial sebagai bagian dari stigma yang melekat pada pencarian bantuan.
- 4) Membantu pengembangan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini:

- 1) Memberikan informasi pada mahasiswa yang mempertimbangkan mencari bantuan psikologis profesional.
- 2) Memberikan informasi bagi individu yang dekat dengan orang lain yang mempertimbangkan untuk melakukan pencarian bantuan psikologis profesional.
- 3) Memberikan informasi guna keperluan psikoedukasi mengenai sikap pencarian bantuan psikologi profesional dan stigma pencarian bantuan baik pada mahasiswa maupun pada keluarga mahasiswa.

