

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Manusia pada dasarnya menginginkan adanya suatu keadaan “sehat” dalam hidupnya. Sehat, menurut World Health Organization atau yang sering disebut dengan WHO (2020), merupakan keadaan dimana kondisi fisik, mental, dan *well-being* suatu individu menjadi suatu kesatuan yang utuh. Artinya bahwa suatu individu tidak mengalami sakit atau keadaan dimana diri individu tersebut menderita (Sartorius, 2006). Maka dari itu, ketika suatu individu mengalami suatu penyakit, baik sakit fisik maupun mental, sudah sewajarnya mereka akan berusaha untuk mencari pertolongan.

Namun, sepertinya pencarian pertolongan ini baru berlaku bagi suatu penyakit fisik. Kesadaran penduduk Indonesia untuk mencari pertolongan bagi penyakit non-fisik atau penyakit mental masih cukup minim. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil dari Riskesdas atau Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa terdapat enam belas juta penduduk Indonesia yang mengalami depresi, namun hanya terdapat satu dari sepuluh orang yang bersedia untuk mencari pertolongan secara psikologis (Zahra, Anelis, & Dian, 2019). Kebanyakan orang melupakan suatu fakta bahwa kesehatan mental memiliki kesetaraan dengan kesehatan fisik. Sehat secara mental merupakan suatu keadaan dimana suatu individu menyadari kemampuan yang dimilikinya, mampu beradaptasi terhadap stress yang ada dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberikan kontribusi pada komunitas yang ada (WHO,

2020). Melihat pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan sehari-hari individu, maka kesehatan mental juga perlu diperhatikan.

Mengalami sakit secara psikologis atau sering disebut mengalami gangguan mental, mungkin sering dipandang sebagai suatu hal yang memalukan. Memiliki keluarga yang mengalami gangguan mental seringkali dianggap sebagai aib keluarga. Bahkan, tidak sedikit keluarga yang memasing anggota keluarganya yang didiagnosis sebagai orang dengan gangguan jiwa atau yang sering disingkat sebagai ODGJ (Siregar, 2019). Hal ini dibuktikan dengan adanya data yang diperoleh oleh Kementerian Kesehatan bahwa hingga bulan Juli 2018 masih terdapat 12.382 ODGJ yang masih dipasung. Walaupun angka tersebut menurun dari 13.528 pada tahun 2017, namun adanya pandangan negatif dari masyarakat yang menjadi suatu stigma publik menjadi faktor yang membuat beberapa orang memilih untuk memasing ODGJ (CNN Indonesia, 2018).

Stigma publik menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat seseorang untuk mencari pertolongan terutama secara psikologis. Stigma publik sendiri merupakan suatu persepsi yang sudah terstigmatisasi atau sudah diyakini dan terus menerus dipercaya oleh suatu populasi besar, yaitu masyarakat umum, seperti adanya stigma bahwa seseorang yang mencari pertolongan secara psikologis adalah seseorang yang tidak diinginkan atau tidak bisa diterima oleh masyarakat (Vogel, Wade, & Haake dalam Vogel, Bitman, Hammer, & Wade, 2013). Seperti adanya label bahwa orang yang menerima layanan konseling akan cenderung diperlakukan negatif dibandingkan dengan orang yang tidak menerima layanan konseling (Sibicky & Dovidio dalam Vogel et al., 2013). Di Indonesia sendiri, masih terdapat stigma publik dimana mencari pertolongan secara

psikologis dianggap sebagai hal yang harus dihindari karena orang-orang yang mengalami depresi atau gangguan jiwa lainnya dianggap sebagai “orang gila” (Safitri, 2011).

Mengalami gangguan mental dianggap sebagai hal yang memalukan, terutama bagi laki-laki. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Andrews, Issakidis, dan Carter (dalam Vogel et al., 2011), menemukan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mencari pertolongan jika dibandingkan dengan perempuan. Adanya suatu label yang tidak pernah pudar bahwa laki-laki harus kuat dan perkataan yang terus menerus diberikan bahwa “laki-laki tidak boleh menangis”, seolah memberikan pesan bahwa menangis dan mencari pertolongan, terutama secara psikologis adalah hal yang membuat laki-laki terlihat lemah (Vogel et al., 2011). Padahal, beberapa peneliti lain menemukan bahwa tingginya angka kematian pada laki-laki karena bunuh diri dapat disebabkan dari rendahnya tingkat untuk mencari pertolongan secara psikologis (Biddle, Gunnell, Sharp, & Donovan, dalam Berger, Addis, Green, Mackowiak, dan Goldberg, 2013).

Indonesia sendiri menempati posisi ke-159 dalam hal tingkat bunuh diri yang terjadi di 183 negara lainnya di dunia (Syukria, 2019). Namun, peringkat tersebut dapat dianalogikan seperti fenomena gunung es, yang artinya bahwa peringkat tersebut tidak sepenuhnya merepresentasikan data sebenarnya yang terjadi di Indonesia. Masih banyak peristiwa bunuh diri yang tidak terekam atau tidak tercatat secara statistik karena dianggap sebagai aib oleh pihak keluarga yang bersangkutan (Zatnika, 2020). Angka bunuh diri pada laki-laki dan perempuan pun memiliki perbedaan. Didapatkan bahwa tingkat bunuh diri laki-

laki lebih tinggi dari pada perempuan. Pada tahun 2016, angka bunuh diri pada laki-laki mencapai 5,2 per 100.000 laki-laki di Indonesia, sedangkan untuk perempuan hanya mencapai 2,2 per 100.000 orang (Damarjati, 2019).

Maka dari itu, seringkali muncul pertanyaan, mengapa tingkat bunuh diri pada laki-laki lebih tinggi dari perempuan? Faktanya, sebenarnya perempuan tiga kali lebih rentan untuk melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan laki-laki. Namun, laki-laki yang meninggal karena bunuh diri empat kali lebih banyak daripada perempuan (Wahyudi, 2019). Seorang dokter kesehatan jiwa dari RSUP Fatmawati, dr. Dian Pitawati Sp.KJ menjelaskan bahwa laki-laki lebih rentan memiliki keinginan bunuh diri dari pada perempuan karena laki-laki cenderung memendam masalah dari pada perempuan. Perempuan akan lebih cenderung mencari teman atau kerabat untuk menceritakan keluh kesah ketika mengalami suatu beban. Sedangkan laki-laki tidak (Ramadhan, 2019). Laki-laki lebih jarang mengakui bahwa ia memiliki masalah dan rentan terhadap stress atau kondisi kesehatan mental apapun yang sebenarnya membuat mereka memiliki risiko untuk bunuh diri yang lebih tinggi daripada perempuan (Schumacher, 2019). dr. Dian Pitawati Sp.KJ juga menyampaikan bahwa bunuh diri menjadi penyebab kematian nomor dua bagi laki-laki dewasa muda (Ramadhan, 2019). Hal ini disebabkan karena adanya kecenderungan depresi yang lebih besar pada laki-laki dewasa muda ketika cita-cita dan idealisme yang ia miliki tidak tercapai (Ramadhan, 2019). Padahal, laki-laki pada usia dewasa muda atau pada rentang usia 20 sampai 40 tahun seharusnya sudah mengalami perkembangan dalam aspek kognitif seperti memiliki kemampuan untuk menerima adanya ketidakpastian dan

ketidakkonsistenan dalam suatu keadaan, dan menyadari adanya kontradiksi serta ketidaksempurnaan dalam kehidupan suatu individu (Papalia, 2015).

Beberapa peneliti menemukan bahwa sekitar 26% orang dewasa akan mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidup mereka (Kessler, Chui, Demler, & Walters, 2005 dalam Vogel, Heimerdinger-Edwards, Hammer & Hubbard, 2011). Artinya, bahwa memang tidak ada seorang individu pun yang kebal terhadap gangguan kesehatan mental dalam hidupnya. Tentu akan terjadi peristiwa-peristiwa yang mungkin dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Mencari pertolongan secara psikologis kepada tenaga profesional seperti psikolog atau konselor dapat menjadi salah satu bentuk kesadaran dan kepedulian kita terhadap kesehatan mental kita secara pribadi (Mental Health Foundation, 2020). Namun, tidak semua orang dapat menerima kenyataan dan menjadi sadar akan hal ini.

Trompetter, Kleine, dan Bohlmeijer (2017) mengatakan bahwa bentuk dari menjaga kesehatan mental diri sendiri dan menjaga diri dari psikopatologi dapat dilakukan dengan cara menaruh belas kasih kepada diri sendiri atau yang sering disebut sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* dilihat sebagai suatu kekuatan positif yang dapat dimiliki individu dan memiliki hubungan dengan kesehatan mental yang positif. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, maka semakin tinggi pula peluang *self-compassion* untuk mengurangi resiko psikopatologi (Trompetter, Kleine, & Bohlmeijer, 2017). *Self-compassion* merupakan bagaimana seseorang mampu merasakan dan terbuka akan penderitaan dirinya, tidak menghindari penderitaan tersebut, dan memiliki keinginan untuk mengatasi penderitaannya tanpa mengurangi kebaikan terhadap dirinya sendiri

(Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* dilaporkan dapat menjadi salah satu hal yang memiliki berbagai dampak positif terhadap aspek psikologis manusia. Seperti adanya penurunan level depresi dan kecemasan, adanya peningkatan pada optimisme dan kebahagiaan, serta adanya kepuasan dalam hidup. Sebuah penelitian dari Pauley dan McPherson (2010) menemukan bahwa orang dengan gangguan kecemasan dan depresi akan sulit untuk menerapkan *self-compassion* dalam dirinya. Hal ini disebabkan karena orang dengan gangguan kecemasan dan depresi akan cenderung mengalami hal yang berkebalikan dengan *self-compassion* seperti merasa marah kepada diri sendiri, dan tidak menyukai diri sendiri, ketika mereka diminta untuk menerapkan *self-compassion* atau hanya sekedar membayangkan untuk menerapkan *self-compassion* dalam dirinya (Pauley & McPherson, 2010). Artinya bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang begitu besar terhadap kesehatan mental seseorang.

Self-compassion terdiri dari 3 dimensi yang saling berkorelasi satu sama lain, yaitu *self-kindness* atau rasa kasih dan sayang terhadap diri sendiri, *common humanity* atau kondisi dimana seorang individu dapat menerima penderitaan yang ia alami sebagai bentuk yang wajar dialami semua orang, dan *mindfulness* atau kondisi dimana individu menjadi sadar akan emosi-emosi yang ia rasakan (Neff & Knox, 2017). Orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki pandangan yang realistis terhadap permasalahan dan kekurangan yang mereka miliki dan cenderung untuk tidak menyangkal permasalahan mereka (Neff, 2012). Individu yang memiliki *self-compassion* yang cukup tinggi akan cenderung tidak hanya menerima segala sesuatu yang sedang mereka alami namun juga berusaha dan termotivasi untuk mengubah sesuatu yang dapat mereka

ubah ketika mengalami suatu kegagalan (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). Hal ini berkebalikan dengan individu yang memiliki *self-compassion* yang cukup rendah. Individu yang memiliki *self-compassion* yang cukup rendah akan cenderung mengkritisi diri sendiri dan menggunakan kekerasan ketika diperhadapkan dengan suatu masalah (Leary et al., 2007).

Dampak dari *self-compassion* itu juga dapat menurunkan stigma diri untuk mencari pertolongan secara psikologis, secara khusus pada laki-laki (Heath, Brenner, Vogel, Lannin, & Strass, 2017). Kemampuan kognitif laki-laki pada usia dewasa muda dapat memenuhi elemen dari *self-compassion*. Artinya bahwa laki-laki pada usia dewasa muda seharusnya dapat memiliki rasa kasih atau sayang terhadap diri sendiri (*self-kindness*), dapat menerima adanya ketidakpastian dan ketidakkonsistenan dalam suatu keadaan, dan menyadari adanya kontradiksi serta ketidaksempurnaan dalam kehidupan suatu individu (*common humanity*) dan dapat menyadari emosi-emosi yang mereka rasakan (*mindfulness*). Sehingga ketika mereka memiliki hal-hal tersebut, mereka dapat melihat bahwa mengalami suatu gangguan mental merupakan hal yang wajar dialami oleh seorang individu dan seharusnya hal itu tidak mengurangi rasa belas kasih terhadap diri sendiri. Maka dari itu, usaha pencarian pertolongan secara psikologis dapat menjadi suatu bentuk dari belas kasih terhadap diri sendiri bahwa memang sejatinya manusia tidak mampu berjalan sendiri dan membutuhkan bantuan dari orang lain.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, dan Mullarkey (2015) menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey, 2015). Namun, belum ada penelitian khusus yang

dapat menjawab dengan tepat mengapa *self-compassion* laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Ruble dan Martin (dalam Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey, 2015) mengatakan bahwa salah satu faktor dari tingginya *self-compassion* laki-laki dibanding perempuan adalah perempuan cenderung hidup dalam suatu norma “*self-sacrifice*” yang artinya mereka lebih cenderung memprioritaskan kebutuhan orang lain diatas kebutuhan mereka sendiri, yang mungkin berdampak pada kemampuan mereka untuk memberikan belas kasih terhadap diri sendiri. DeVore (dalam Yarnel et al., 2015) mengatakan bahwa perempuan juga cenderung lebih sering mengkritisi diri mereka sendiri dan cenderung menggunakan *negative self-talk*. Beberapa peneliti lain juga mengatakan bahwa perempuan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah daripada laki-laki. Maka dari itu, perempuan cenderung lebih mudah menghakimi diri mereka sendiri dan cenderung sulit untuk memberikan belas kasih terhadap dirinya sendiri (Yarnel et al., 2015). Penelitian dari Cournoyer dan Mahalik (dalam Yarnel et al., 2015) menyebutkan bahwa semakin dewasa, laki-laki akan cenderung mengadaptasi aspek-aspek feminin sehingga hal itu membuat mereka menjadi lebih *nurturant*.

Meskipun begitu, terdapat beberapa peneliti lain yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat membuat *self-compassion* pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan adalah karena adanya keterlibatan laki-laki dalam suatu bidang olahraga. Walaupun keterlibatan laki-laki dalam bidang olahraga ini dapat meningkatkan norma maskulinitas dengan cukup tinggi, namun di sisi lain keterlibatan laki-laki dalam bidang olahraga juga dapat memberikan rasa keterbukaan terhadap kegagalan yang merupakan salah satu elemen penting dalam

self-compassion (Reilly, Rochlen, & Awad, 2014). Sehingga ketika mereka mengalami kegagalan dalam bidang olahraga yang mereka tekuni, mereka akan cenderung bangkit lagi dan mencoba lagi, dan hal itu yang meningkatkan *self-compassion* yang mereka miliki (Breines & Chen, 2012). Sebuah penelitian dari Wasylikiw (2016) menemukan bahwa *self-compassion* memang memiliki hubungan dengan sikap mencari pertolongan secara psikologis pada laki-laki. Penelitian ini dilakukan kepada 166 atlit laki-laki untuk melihat apakah *self-compassion* memiliki hubungan dengan sikap mencari pertolongan secara psikologis pada laki-laki. Dan dihasilkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan sikap mencari pertolongan secara psikologis pada laki-laki yang didukung dengan adanya keterlibatan laki-laki pada bidang olahraga. Adanya keterlibatan laki-laki dalam bidang olahraga dapat meningkatkan *self-compassion* pada laki-laki karena *self-compassion* dapat menurunkan stigma diri yang ada pada laki-laki (Wasylikiw, 2016). Namun, *stigma* mengenai pencarian pertolongan terutama secara psikologis di Indonesia sepertinya masih cukup tinggi.

Self-compassion memiliki peranan cukup penting terhadap kesehatan mental laki-laki. Hal ini dibuktikan dengan sebuah penelitian dari Heath, Brenner, Vogel, Lannin, & Strass (2017) yaitu bahwa *self-compassion* dapat menurunkan stigma diri yang ada pada laki-laki. Stigma diri ini cenderung menghambat laki-laki untuk mencari pertolongan terutama secara psikologis. Padahal tingginya tingkat bunuh diri pada laki-laki disebabkan karena minimnya pencarian pertolongan secara psikologis (Biddle, Gunnell, Sharp, & Donovan, dalam Berger et al., 2013). Walaupun *self-compassion* laki-laki lebih tinggi dari perempuan, namun masih didapatkan fenomena bahwa tingkat bunuh diri pada laki-laki masih

tinggi dan pencarian pertolongan masih minim. *Self-compassion* sebenarnya memiliki hubungan dengan sikap mencari pertolongan secara psikologis (Wasylikiw, 2016). Artinya bahwa semakin tinggi *self-compassion* laki-laki, maka semakin positif sikap terhadap pencarian pertolongan secara psikologis. Namun, sikap mencari pertolongan belum tentu dapat memprediksikan perilaku untuk mencari pertolongan kedepannya. Hal ini didukung dengan adanya *Theory of Planned Behavior* (Ajzen & Fishbein, dalam Conner dan Norman, 2005) yang menjelaskan bahwa untuk menghasilkan suatu perilaku diperlukan adanya intensi untuk melakukan perilaku tersebut. Maka dari itu, sikap mencari pertolongan secara psikologis belum bisa sepenuhnya memprediksi perilaku untuk mencari pertolongan secara psikologis. Tetapi, sikap dapat menjadi salah satu komponen yang mendukung terbentuknya intensi. Melihat adanya *gap* dalam fenomena ini pada diri laki-laki, maka peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh dari *self-compassion* terhadap intensi untuk mencari pertolongan secara psikologis (*help-seeking intention*) pada laki-laki dewasa muda.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap intensi untuk mencari pertolongan secara psikologis (*help-seeking intention*) pada laki-laki dewasa muda?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap intensi untuk mencari pertolongan secara psikologis (*help-seeking intention*) pada laki-laki dewasa muda.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memiliki manfaat untuk memberikan partisipasi terhadap penelitian mengenai kesehatan mental yang membahas mengenai *self-compassion* dan intensi untuk mencari pertolongan secara psikologis pada laki-laki terkhususnya pada usia dewasa muda. Penelitian ini juga memiliki manfaat untuk perkembangan dalam teori psikologi positif. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber pendukung mengenai *self-compassion* dan *help-seeking intention* bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat untuk meningkatkan pengetahuan, memberikan psikoedukasi dan promosi untuk meningkatkan kesadaran bagi para pembaca dan partisipan penelitian mengenai pentingnya *self-compassion* dalam kesehatan mental individu. Penelitian ini juga berguna untuk memberikan kesadaran akan pentingnya pencarian pertolongan secara psikologis terutama bagi laki-laki dan memberikan pemahaman bahwa pencarian pertolongan secara psikologis adalah hal yang wajar dan bukanlah suatu hal yang memalukan. Bagi para praktisi kesehatan, terutama yang bergerak dalam bidang kesehatan mental, penelitian ini bermanfaat untuk menjadi sumber agar praktisi dapat memberikan teknik atau praktek *self-compassion* dalam psikoterapi atau konseling dalam hal membantu meningkatkan kesehatan mental klien. Penelitian ini juga berguna sebagai wadah untuk mempromosikan pencarian pertolongan kepada ahli kesehatan mental.