

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang terdiri dari banyak pulau besar maupun kecil. Fakta ini membuat perkembangan berbagai infrastruktur dan layanan-layanan tidak tersebar secara merata. Hal tersebut terjadi pula dalam hal layanan kesehatan mental. Dilansir dalam Adam (2019), hanya terdapat 48 Rumah Sakit Jiwa, 1.700 psikolog klinis, dan 800 psikiater di Indonesia. Tercatat pula bahwa persebaran orang-orang yang ahli dalam hal kesehatan mental ini masih terpusat di Jawa, dan Jakarta menjadi kota dengan psikolog klinis terbanyak. Hal ini seharusnya dapat menjadi suatu keuntungan bagi orang-orang yang tinggal di daerah Jawa, secara khusus yang bertempat tinggal di Jakarta dan sekitarnya. Namun, persebaran layanan kesehatan mental tersebut ternyata tidak membuat Daerah Khusus Ibukota dan sekitarnya menjadi daerah dengan proporsi pengobatan/penanganan kesehatan mental yang tertinggi di Indonesia. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (2019) bahwa Jakarta dan sekitarnya bukanlah daerah dengan proporsi penanganan masalah kesehatan mental yang tertinggi, dalam hal ini depresi dan juga skizofrenia/psikosis. Terkait dengan hal tersebut, tercatat bahwa golongan usia dengan proporsi pengobatan depresi terendah berasal dari rentang usia 15-24 tahun dan diikuti oleh usia 25-34 tahun. Sedangkan, usia demikian menjadi usia dengan prevalensi orang menderita gangguan emosional dan depresi tertinggi.

Berdasarkan data yang telah disebutkan sebelumnya, dapat terlihat bahwa *emerging adult* menjadi bagian dari rentang usia dengan prevalensi gangguan

emosional dan depresi tertinggi, dan juga dengan proporsi pengobatan depresi yang rendah. Arnett (2015) menyebutkan *emerging adulthood* sebagai salah satu tahapan perkembangan dalam kehidupan manusia. *Emerging adulthood* merupakan beberapa tahun antara dalam kehidupan manusia yang akan dihadapi ketika mereka telah mencapai akhir masa remaja (sekitar usia 18 tahun) dan akan memasuki tahap dewasa muda dengan peran individu yang lebih stabil lagi (Arnett, 2015). Dengan demikian, *emerging adulthood* merupakan tahapan yang dilalui manusia ketika berada pada usia 18-25 tahun. Dalam bukunya, Arnett juga menjelaskan bahwa terdapat banyak *life events* yang dilalui oleh manusia pada tahap *emerging adulthood*, contohnya menyelesaikan sekolah dan melanjutkannya ke jenjang yang lebih tinggi, ada yang meninggalkan rumah dan kemudian hidup mandiri, beberapa individu mulai bekerja, bahkan terdapat beberapa yang memutuskan untuk menikah hingga menjadi orang tua.

Adanya berbagai *life events* menjadikan *emerging adulthood* sebagai tahap puncak munculnya beberapa masalah terkait perilaku dan psikologis (Arnett, 2015). Nelson dan Padilla-Walker (2013) menyebutkan terdapat beberapa tantangan yang mungkin dihadapi oleh orang muda, seperti masalah pendidikan, kemiskinan, kekerasan, penyakit, ketidakmampuan, dan sebagainya. Arnett (2015) juga menyebutkan bahwa *Emerging Adulthood* menjadi tahap dimana individu harus menjawab berbagai pertanyaan terkait diri mereka dan hal apa yang dapat dilakukan untuk kehidupan mereka. Ketika mengalami kesulitan atau tidak dapat menjawab pertanyaan terkait kehidupan mereka, sangat mungkin bagi *emerging adult* untuk mengalami kecemasan dan juga depresi. Gangguan kecemasan dapat muncul ketika individu tertekan karena proses menuju dewasa yang mereka hadapi berjalan terlalu

lambat, atau bahkan ketika menyadari proses tersebut sangat jauh di belakang jika dibandingkan dengan orang sepele. Arnett (2015) juga menyebutkan bahwa depresi dapat dipicu oleh berbagai *life events*, contohnya kehilangan pekerjaan. Bahkan, rendahnya tingkat sosial ekonomi dapat memicu depresi pada *emerging adult*.

Banyaknya *life events* yang kemudian dapat memicu memuncaknya gangguan kesehatan mental pada *emerging adulthood* terbukti dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lipson, Gaddis, Heinze, Beck, dan Eisenberg (2015), yaitu *emerging adults* merupakan orang-orang yang memiliki kecenderungan mengalami masalah kesehatan mental. Kessler, dkk. (dalam Dschaak, Spiker, Berney, Miller, & Hammer, 2019) juga menemukan bahwa sekitar 75% masalah kesehatan mental terlihat pada awal sampai pertengahan 20 tahun. Di Indonesia sendiri, kesehatan mental juga menjadi suatu masalah yang perlu diperhatikan. Dalam survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), hingga tahun 2018 terdapat sekitar 6,2% penduduk Indonesia berusia 15-24 tahun dan 5,4% yang berusia 25-34 tahun yang terkena depresi. Selain itu, tercatat pula sekitar 10% rakyat Indonesia berusia 15-24 tahun serta 8,5% berusia 25-34 tahun yang mengalami gangguan mental emosional.

Dalam menghadapi masalah khususnya mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, *help-seeking* atau mencari bantuan merupakan hal yang penting bagi orang muda (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005). Rickwood dan Thomas (2012), menyebutkan bahwa mencari bantuan merupakan suatu proses yang aktif dan adaptif yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah atau gejala tertentu dengan menggunakan pihak eksternal sebagai

penolong atau pemberi bantuan. Selanjutnya, proses mencari bantuan profesional terkait masalah kesehatan mental dikenal dengan istilah mencari bantuan psikologis profesional. Rickwood, dkk. (2005) membagi *help-seeking* menjadi dua jenis berdasarkan sumbernya, yaitu informal dan formal. Mencari bantuan informal terjadi ketika individu yang memiliki masalah mencari bantuan pada orang yang dekat dengannya, sedangkan mencari bantuan formal terjadi ketika individu mencari bantuan kepada orang-orang yang ahli atau profesional dalam menghadapi masalah tersebut (Rickwood, dkk., 2005). Kedua jenis *help-seeking* ini penting untuk dilakukan. Namun, dalam mengatasi masalah tertentu, bantuan dari profesional diperlukan karena terdapat beberapa informasi, kemampuan, atau layanan yang tidak dapat diberikan atau dilakukan oleh teman atau keluarga (Hedge, Hudson-Flege, & McDonell, 2017).

Sesuai dengan pengertian dari mencari bantuan psikologis profesional dan banyaknya masalah terkait kesehatan mental yang terjadi pada *emerging adult*, proses ini sangat baik untuk dilakukan dan dikembangkan oleh *emerging adult* yang menjadi usia munculnya beberapa masalah yang berhubungan dengan perilaku dan psikologis (Arnett, 2015; Kessler, dalam Dschaak, dkk., 2019). Namun, terlepas dari pentingnya perilaku ini untuk dikembangkan oleh *emerging adulthood*, beberapa penelitian menemukan bahwa mencari bantuan psikologis kepada profesional masih sangat kurang pada *emerging adulthood*. Hal tersebut terbukti dengan adanya penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *Emerging adulthood* sangat kurang dalam mencari bantuan profesional untuk masalah yang mereka alami khususnya masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental (Merikangas, dkk., dalam Clark, Hudson, Dunstan, dan Clark, 2018). Li, Denson,

dan Dorstyn (2017) juga menemukan bahwa mahasiswa, yang merupakan bagian dari *emerging adulthood*, yang memiliki masalah psikologis cenderung menunjukkan tingkat mencari bantuan profesional yang rendah.

Terdapat tiga proses yang dapat diukur dalam proses mencari bantuan, yaitu sikap mencari bantuan, intensi mencari bantuan, dan perilaku mencari bantuan. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur sikap mencari bantuan psikologis profesional. Sikap mencari bantuan psikologis profesional adalah evaluasi secara keseluruhan oleh individu akan tindakan mencari bantuan psikologis kepada profesional (Hammer, Parent, & Spiker, 2018). Sikap mencari bantuan psikologis profesional penting untuk diukur, karena sikap dapat memprediksikan intensi seseorang dalam menunjukkan atau melakukan perilaku tersebut (Ajzen & Fishbein, 1980, dalam Hammer, dkk., 2018). Rickwood, dkk. (2007) menyebutkan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional merupakan faktor yang dapat meningkatkan atau menghambat orang muda dalam mencari bantuan psikologis profesional. Disebutkan bahwa sikap yang negatif dapat membuat orang muda terhambat dalam mencari bantuan psikologis profesional (Rickwood, dkk., 2007), dan sikap yang positif dapat meningkatkan intensi individu untuk melakukan pencarian bantuan psikologis profesional (Hammer, dkk., 2018).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mackenzie, Heath, Vogel, & Chekay (2019) yang dilakukan pada orang dewasa (dewasa muda hingga akhir), ditemukan bahwa orang yang lebih dewasa memiliki sikap mencari bantuan yang semakin positif dibandingkan dengan mereka yang lebih muda. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Tesfaye, dkk. (2020) dengan populasi individu berusia 18-80 tahun di Ganda, ditemukan bahwa terdapat sikap yang kurang positif

akan mencari bantuan psikologis profesional. Disebutkan bahwa masalah terkait kesehatan mental seharusnya diatur oleh *witch-doctor* atau dukun dan dapat disembuhkan dengan pernikahan. Hal ini juga serupa dengan penemuan lain yang dilakukan di negara-negara berkembang. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang, dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tjandrarini, dkk. (2020) masyarakat di daerah tertentu lebih memilih untuk menggunakan pengobatan tradisional untuk menyelesaikan masalah terkait kesehatan mental. Berdasarkan fenomena yang ada, semakin terlihat bahwa *emerging adulthood* masih memiliki sikap mencari bantuan psikologis profesional yang kurang positif.

Penting bagi *emerging adulthood* untuk dapat memiliki sikap yang positif terkait mencari bantuan psikologis profesional. Dalam menghadapi tahap *emerging adulthood*, individu berada pada tahap dimana mereka perlu untuk menghadapi dan memutuskan banyak hal secara pribadi. Melihat pentingnya tahap perkembangan ini dalam kehidupan *emerging adulthood*, memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan diri yang baik tentu penting untuk dimiliki. Rickwood, dkk (2007) menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental sekecil apapun itu dapat menyebabkan perubahan dalam hal sosial, emosional, bahkan kognitif seseorang, Wilson, Bushnell, dan Caputi (2011) juga menjelaskan bahwa tanpa ada penanganan lebih awal, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan ketidakmampuan bagi individu dalam bidang-bidang tertentu. Hal ini kemudian dapat membawa perubahan yang besar bagi kehidupan individu. Dengan demikian, penting bagi *emerging adults* untuk memiliki sikap yang positif terkait mencari bantuan psikologis profesional, sehingga individu dapat melihat bahwa mencari

bantuan psikologis profesional merupakan suatu hal yang dapat ia lakukan ketika harus menghadapi masalah terkait kesehatan mental.

Menanggapi masalah terkait *emerging adulthood* dan sikap mencari bantuan psikologis profesional, Dschaak, dkk. (2019) menemukan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan bagi individu, dalam hal ini mahasiswa, untuk memiliki intensi dalam mencari bantuan psikologis profesional. *Self-compassion* dapat mengurangi tingkat defensif dalam diri individu, serta membantu individu untuk lebih sedikit menyalahkan dirinya (*self-blame*) ketika menghadapi masalah terkait kesehatan mental. Ditemukan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat melihat masalah psikologisnya serta mencari bantuan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang normal atau wajar, sehingga stigma terkait mencari bantuan dalam dirinya pun semakin berkurang. Selanjutnya, komponen *self-kindness* dapat membantu individu untuk tidak menghukum atau mengkritik diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, dan menyadari bahwa apa yang ia lakukan adalah bentuk terbaik yang bisa ia lakukan (Neff & Dahm, 2015). *Common humanity* dapat membuat individu merasa dekat dengan orang lain yang mengalami pengalaman yang serupa dengannya, sehingga dapat membantu individu untuk menerima fakta bahwa terdapat orang lain juga yang menghadapi masalah yang ia hadapi (Elices, dkk., 2017). Sedangkan, *mindfulness* dapat membuat individu menyadari adanya emosi atau pikiran negatif dalam dirinya ketika ia menghadapi suatu masalah, yang kemudian dapat mendorong individu untuk menyelesaikan masalahnya (Neff & Dahm, 2015).

Berdasarkan fenomena serta penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, peneliti kemudian ingin meneliti hubungan *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional pada *emerging adulthood*. Penelitian ini didukung dengan adanya penelitian sebelumnya oleh Dschaack, dkk. (2019) yang meneliti variabel *self-compassion* dan intensi mencari bantuan psikologis profesional. Namun, penelitian oleh Dschaack, dkk. (2019) ini dilakukan pada partisipan mahasiswa yang bertempat tinggal di Amerika Serikat, sehingga terdapat perbedaan yang mungkin muncul jika dibandingkan dengan masyarakat Indonesia. Di Indonesia, penelitian yang secara langsung membahas variabel *self-compassion* dan sikap mencari bantuan belum pernah dilakukan. Bahkan penelitian terkait proses mencari bantuan psikologis profesional belum banyak dilakukan. Rasyida (2019) menemukan bahwa ketidaktahuan mahasiswa akan layanan kesehatan mental menjadi salah satu alasan yang kemudian menghambat mereka untuk mencari bantuan psikologis profesional. Dan selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Tjandrarini, Hidayangsih, & Mubasyiroh (2020) menyebutkan bahwa pencarian bantuan profesional terkait gejala atau gangguan kecemasan pada masyarakat di daerah Bogor (Jawa Barat), Tojo Una-Una (Sulawesi Tengah), dan Jombang (Jawa Timur) masih sangat rendah. Hambatan pencarian bantuan psikologis profesional pada tiga daerah ini adalah lebih memilih menggunakan pengobatan tradisional, merasa malu untuk mencari bantuan, serta tidak mengetahui keberadaan layanan kesehatan mental.

Dari data yang ada, dapat terlihat bahwa masih terdapat masyarakat Indonesia yang kurang dalam mencari bantuan psikologis karena lebih mempercayai pengobatan tradisional, hal ini ditemukan juga pada beberapa negara

berkembang yang lain (Tesyafe, dkk., 2020). Selain itu, kurangnya pengetahuan akan ketersediaan layanan kesehatan mental, serta adanya perasaan malu karena adanya stigma negatif terkait pencarian bantuan juga menjadi hambatan yang dialami oleh masyarakat Indonesia dalam mencari bantuan psikologis profesional. Dalam hal ini, masyarakat Indonesia berbeda dengan Amerika Serikat, karena melihat Indonesia masih sangat terkait dengan bantuan pengobatan tradisional. Bahkan, stigma negatif masih sangat mempengaruhi masyarakat yang mengalami masalah terkait kesehatan mental. Dschaak, dkk. (2019) juga menyebutkan bahwa hasil dari penelitian tersebut mungkin juga sulit untuk digeneralisasikan pada populasi yang berbeda. Perbedaan dan limitasi ini kemudian menjadi salah satu alasan peneliti untuk melakukan penelitian terkait sikap mencari bantuan psikologis profesional dan *self-compassion*.

Penelitian ini akan dilakukan pada *emerging adult* yang bertempat tinggal di Jabodetabek. Alasan dari pemilihan subjek ini adalah ketersediaan layanan yang menangani kesehatan mental pada daerah ini terbilang lebih baik dibandingkan dengan daerah yang lain. Selain beberapa faktor penghambat proses pencarian bantuan psikologis profesional yang telah disebutkan sebelumnya, Gulliver, Griffiths, dan Christensen (2010) menemukan bahwa aksesibilitas sumber bantuan menjadi faktor yang dapat menghambat individu mencari bantuan profesional. Rasyida (2019) juga menyebutkan bahwa faktor yang paling menghambat mahasiswa, yang sedang berada dalam tahap *emerging adulthood*, dalam mencari bantuan psikologis adalah kurangnya pengetahuan akan ketersediaan bantuan psikologis profesional. Dengan adanya sumber layanan kesehatan mental yang cukup di daerah Jabodetabek, mencari bantuan psikologis kepada profesional

seharusnya lebih mungkin untuk dilakukan. Melihat rendahnya tingkat mencari bantuan psikologis kepada profesional serta tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada *emerging adulthood*, hasil dari penelitian ini dapat membantu tenaga ahli untuk melihat aspek yang dapat ditingkatkan agar *emerging adulthood* dapat memiliki sikap yang lebih positif terhadap mencari bantuan psikologis kepada profesional ketika mereka mengalami masalah terkait kesehatan mental, sehingga selanjutnya mungkin bagi mereka untuk melakukan pencarian bantuan psikologis profesional. Oleh karena itu, melakukan penelitian ini di daerah dengan layanan kesehatan mental yang kurang, mungkin dapat memengaruhi hasil yang akan didapatkan. Selain itu, belum terdapat penelitian terhadap hubungan *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional pada *emerging adult* di daerah Jabodetabek.

Melihat dari fenomena, data yang ada, serta penjelasan-penjelasan sebelumnya, sikap positif akan pencarian bantuan psikologis kepada profesional penting untuk dikembangkan dalam kehidupan *emerging adult*. Dikarenakan terdapat penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi yang positif dengan mencari bantuan profesional dan meningkatkan kemungkinan individu untuk melakukan perilaku ini, maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional pada *emerging adulthood* yang bertempat tinggal di daerah Jabodetabek.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis:

- a. Memberikan sumbangsih ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Sosial, Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan dalam melihat hubungan *self-compassion* dan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.
- b. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya konsep maupun teori untuk penelitian selanjutnya mengenai *self-compassion* maupun sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional.

1.4.2 Manfaat praktis:

- a. Memberikan tambahan informasi kepada pembaca mengenai *self-compassion* dan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional.

- b. Membantu pembaca untuk mengetahui pentingnya memiliki sikap positif terhadap mencari bantuan psikologis kepada profesional dan memiliki *self-compassion*.
- c. Memberikan sumbangan pemikiran bagi orang-orang yang profesional dalam hal kesehatan mental mengenai hubungan antara *self-compassion* dan sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional.
- d. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang kedepannya ingin mengembangkan cara yang dapat membantu meningkatkan sikap positif akan mencari bantuan profesional dalam menghadapi masalah kesehatan mental pada individu.

