

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting, sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Namun, masalah kesehatan mental masih menjadi suatu masalah yang belum sepenuhnya teratasi, terlihat dari jumlah dan meningkatnya pengidap gangguan mental. Berdasarkan data yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (2019) terdapat sekitar 450 juta orang yang mengidap gangguan emosional dan perilaku di seluruh dunia. Banyaknya pengidap gangguan mental ini juga terjadi di Indonesia. Hal ini terlihat dari data yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (2017) yang menyatakan bahwa di Indonesia sendiri terdapat 9.162.886 pengidap gangguan depresi atau sejumlah 3,7% dari jumlah populasi. Selain jumlahnya yang besar, pengidap gangguan mental di Indonesia juga terus meningkat. Peningkatan ini terlihat dari data yang dikemukakan pada Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi orang dengan gangguan jiwa berat meningkat dari 0.15% menjadi 0.18% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peningkatan gangguan mental ini juga secara spesifik terjadi pada individu yang berusia 15 tahun ke atas. Hal ini dibuktikan dengan data yang dikemukakan pada Riset Kesehatan Dasar yang menunjukkan bahwa gangguan mental emosional pada individu 15 tahun ke atas meningkat dari 6.1% pada tahun 2013 menjadi 9.8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2018). Individu yang berusia 15 tahun ke atas yang disebutkan dalam data tersebut dapat meliputi siswa SMA dan juga mahasiswa. Peningkatan masalah kesehatan mental pada mahasiswa ini juga ditunjukkan oleh data yang dikemukakan oleh ILMPI, dimana pada tahun 2015, terdapat 3,7% mahasiswa baru yang mengalami gangguan mental, sedangkan pada tahun 2016 meningkat menjadi 6,2 % (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia, 2020).

Kemudian, jika dilihat pada masa pandemi COVID-19 ini, juga terjadi peningkatan prevalensi gejala gangguan mental pada mahasiswa (Son, Hedge, Smith, Wang & Sasangohar, 2020). Dari 195 mahasiswa, ditemukan bahwa 71% atau 135 orang di antara mereka mengalami peningkatan masalah kecemasan dan stres. Selain itu, penelitian lainnya yang ditemukan oleh Czeisler et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi gejala gangguan kecemasan mahasiswa yang berada pada kelompok usia dewasa, dimana awalnya adalah 8,1%, kemudian meningkat menjadi tiga kali lipat lebih besar menjadi 25,5%, dibandingkan dengan tahun 2019.

Hasil penelitian yang serupa juga terjadi di Indonesia, dimana 88% mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian mengalami kecemasan berat dan 12% mengalami kecemasan sedang (NurCita & Susantiningsih, 2020). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa 250 dari 262 mahasiswa Indonesia yang menjadi responden mengalami peningkatan stres yang tinggi setelah lebih dari 12 kali melaksanakan pembelajaran jarak jauh (Putri et al., 2020). Jika dilihat dari konteks situasi pandemi COVID-19, peningkatan masalah kesehatan mental pada mahasiswa ini disebabkan karena kecemasan akan kesehatan pribadi dan orang terdekat, sulit berkonsentrasi, penurunan interaksi sosial dengan teman sebaya

karena adanya aturan untuk '*physical distancing*' dan stres akan performa akademik saat belajar dari rumah (Son et al., 2020).

Selain masalah kesehatan mental mahasiswa pada konteks pandemi COVID-19, secara keseluruhan, berkembangnya *issue* kesehatan mental pada mahasiswa juga terlihat dari maraknya kasus bunuh diri pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan paparan dari *World Health Organization* (2018) yang menyatakan bahwa penyebab kematian terbesar kedua pada individu 15-29 tahun adalah bunuh diri. Selain itu, penelitian dari Ermawati, Moediarso, dan Soedarsono (2018) juga menemukan bahwa bunuh diri paling rentan dilakukan pada individu usia 18-24 tahun dan ide untuk bunuh diri paling banyak dimiliki oleh individu usia 18-25 tahun, yaitu usia mahasiswa. Idham, Sumantri dan Rahayu (2019) juga mengungkapkan bahwa kebanyakan kasus bunuh diri di mahasiswa Indonesia bukan disebabkan oleh gangguan jiwa, melainkan karena masalah sosial, seperti masalah perkuliahan, percintaan, pertemanan, ataupun keluarga. Selain hal tersebut, kasus bunuh diri ini juga disebabkan oleh perasaan kesepian yang salah satunya disebabkan karena tidak memiliki dukungan sosial (Pervin & Ferdowshi, 2016).

Masalah yang mahasiswa alami terjadi karena mereka menghadapi suatu tantangan yang mengharuskan mereka untuk mengalami perubahan. Perubahan yang mereka hadapi adalah tuntutan belajar yang berbeda dari masa Sekolah Menengah Atas, perubahan untuk dapat membuat keputusan dengan lebih mandiri, dan memiliki lingkungan sosial yang baru (Neigocki & Ægisdóttir, 2019). Perubahan tersebut bisa menjadi tantangan yang cukup serius bagi mahasiswa karena tidak semua mahasiswa yang masuk ke lingkungan baru dapat

langsung berhasil dalam beradaptasi ke lingkungan baru tersebut (Dawborn-Gundlach & Margetts, 2018). Selain itu, tantangan lain yang dihadapi oleh mahasiswa adalah tuntutan akan tingkat kesuksesan, tantangan dalam menyesuaikan diri dalam pergaulan sosialnya yang cenderung baru, dan tuntutan untuk berhasil mengatasi setiap masalahnya dengan baik (Neigocki & Ægisdóttir, 2019). Tantangan ini bisa menjadi masalah yang lebih serius bagi kesehatan mental mahasiswa, terutama ketika mereka tidak dapat menyelesaikannya.

Maka dari itu, dengan kondisi kesehatan mental seperti yang telah diungkapkan pada paragraf sebelumnya, mahasiswa perlu untuk mencari bantuan. Namun, masalahnya adalah peningkatan prevalensi gangguan mental pada mahasiswa itu tidak disertai dengan upaya pencarian bantuan, terutama kepada profesional. Data yang dikemukakan oleh *National College Health Assessment* pada tahun 2008 yang diteliti pada 28.380 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa belum seluruh mahasiswa ingin mencari pertolongan ke profesional. Penelitian ini menemukan bahwa hanya 24 persen dari total mahasiswa yang mengalami gangguan mental yang mencoba untuk mencari pertolongan dan bahkan 9 persen diantaranya mengatakan bahwa mereka sempat terlintas pemikiran untuk bunuh diri (*American College Health Association*, 2009). Data lainnya dari penelitian *The Health Mind Study* pada tahun 2009, yang dilakukan pada 2785 mahasiswa di 26 universitas di Amerika Serikat menemukan bahwa kurang dari setengah dari total 26 persen mahasiswa yang mengalami gangguan mental yang mencoba untuk mencari pertolongan kepada profesional (Hunt & Eisenberg, 2010). Hal yang serupa juga terjadi di Indonesia, dimana penelitian oleh Setiawan (2006) mengungkapkan bahwa sikap dan keinginan

mahasiswa di Indonesia untuk mencari layanan konseling, baik di dalam maupun di luar universitas masih sangat rendah. Hal tersebut bisa dijelaskan sebagai fenomena "*service gap*", yaitu keengganan individu yang mengalami gangguan mental untuk melakukan pencarian bantuan pada pelayanan yang tersedia (Cramer, 1999). Data-data di atas menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa untuk mencari bantuan kepada profesional masih rendah.

Rickwood, Deane, Wilson, dan Ciarrochi (2005) mengatakan bahwa pencarian bantuan adalah perilaku mencari bantuan secara aktif dari orang lain. Pencarian bantuan ini juga merupakan suatu bentuk koping yang bergantung pada orang lain, sehingga pencarian bantuan ini didasarkan pada keterampilan interpersonal dan hubungan sosial seseorang. Dalam melakukan pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental, terdapat 3 aspek yang harus diketahui, yaitu, pertama *problem recognition* atau mengidentifikasi masalah yang individu hadapi, kedua *decisions to seek help* atau keputusan untuk mencari bantuan, dan yang ketiga adalah *service selection* atau pemilihan jenis bantuan (Cauce et al., dalam Cheng, Wang, McDermott, Kridel, & Rislin, 2018).

Jenis bantuan ini bisa didapatkan dari sumber formal dan sumber informal. Pencarian bantuan dari sumber informal adalah bantuan yang bisa didapatkan dari keluarga, teman ataupun orang lain yang berpengaruh dalam hidup individu. Mahasiswa sendiri lebih terbiasa untuk mencari bantuan dari sumber informal, seperti dari keluarga, teman ataupun orang terdekat (Setiawan, 2006). Pencarian bantuan kepada sumber informal ini sendiri biasanya digunakan untuk menghadapi masalah yang ringan, seperti mengurangi beban emosi individu dan pemberian informasi. Dalam konteks kesehatan mental, sebenarnya kedua jenis

bantuan yang ada, bahkan bantuan dari sumber informal juga tentunya dapat membantu dalam hal meringankan beban emosi. Namun, penelitian Setiawan (2006) mengungkapkan bahwa pencarian bantuan kepada sumber informal tidak sepenuhnya dapat membantu, karena ada beberapa masalah tertentu yang tidak dapat ditangani oleh sumber informal.

Setiawan (2006) juga mengungkapkan bahwa pencarian bantuan kepada sumber formal akan lebih efektif untuk masalah kesehatan mental, karena bantuan tersebut diberikan oleh ahlinya, sehingga lebih tepat sasaran. Selain itu, efektivitas bantuan formal juga terlihat dari penelitian Mental Health America (2014) yang menyatakan bahwa banyak orang yang terdiagnosis gangguan mental dapat mengalami pemulihan melalui perawatan profesional. Dampak positif lainnya yang dapat dilihat dari pencarian bantuan profesional ini sendiri adalah individu menjadi paham akan masalahnya dan kemudian mampu untuk membuat cara untuk mengatasi risiko dari gangguan mental yang sedang dialami (Martin, dalam Rickwood et al., 2005). Selain itu, pencarian bantuan kepada profesional mampu mengurangi kemungkinan negatif yang akan terjadi saat individu membagikan masalahnya ke sumber informal, seperti masalah tekanan, sosial, emosi, dan kurang tepatnya dukungan yang diberikan (Rickwood et al., 2005; Rickwood, Deane, & Wilson, 2007). Pencarian bantuan psikologis kepada sumber formal ini dapat berupa pencarian bantuan kepada profesional dalam bidang Psikologi, seperti Psikolog, Konselor, atau Psikiater. Manfaat dan efektivitas bantuan formal yang dipaparkan di atas semakin menunjukkan pentingnya pencarian bantuan profesional. Namun, kenyataannya, banyak individu, termasuk mahasiswa yang enggan untuk melakukannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rasyida (2019) memaparkan bahwa faktor-faktor yang membuat mahasiswa enggan untuk mencari bantuan kepada profesional adalah tidak memiliki pengetahuan akan layanan psikologis yang baik, memiliki teman atau keluarga yang mampu menolong, merasa masalahnya kurang serius, biaya, malu, merasa mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri dan merasa bahwa konseling bukan hal yang umum di Indonesia. Selain faktor tersebut, perilaku pencarian bantuan ini juga dapat diprediksi melalui sikap seseorang terhadap pencarian bantuan.

Menurut Azjen (1991), dalam *Theory of Planned Behavior*, intensi seorang individu untuk melakukan suatu perilaku akan muncul jika memiliki sikap yang positif akan perilaku tersebut. Sikap pencarian bantuan merupakan salah satu prediktor utama karena sikap adalah kunci untuk mengerti perilaku manusia (Ajzen, 1991). Maka, walau benar adanya perilaku pencarian bantuan psikologis itu penting bagi kesehatan mental individu, perilaku tersebut tidak dapat terealisasi tanpa terlebih dahulu memiliki sikap yang positif dari individu terhadap perilaku bantuan psikologis itu sendiri. Jika sikap individu terhadap bantuan psikologis profesional positif, maka kemungkinan besar individu akan menampilkan perilaku pencarian bantuan. Sebaliknya, apabila sikap individu terhadap bantuan psikologis profesional negatif, maka kemungkinannya kecil untuk melakukan pencarian bantuan psikologis. Selain itu, dibandingkan dengan faktor lain yang dapat menentukan perilaku pencarian bantuan, sikap merupakan hal penting untuk dilihat karena sikap berasal dari dalam diri seseorang, namun beberapa faktor lain, misalnya stigma lebih dipengaruhi oleh lingkungan luar. Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menemukan bahwa sikap yang positif

terhadap pencarian bantuan mampu mempengaruhi perilaku pencarian bantuan secara positif pada mahasiswa (Rickwood et al., 2005; Mojtabai, Evans-Lacko, Schomerus, Thornicroft, 2016; Vogel, Wester, & Larson, 2007). Maka, dari seluruh faktor yang ada, sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional merupakan salah satu prediktor utama dalam menentukan terjadinya perilaku pencarian bantuan kepada profesional.

Sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional adalah kecenderungan seseorang untuk mencari atau menolak bantuan dari profesional ketika sedang mengalami masalah pribadi atau masalah psikologis (Fischer & Turner, 1970). Sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional ini akan berbeda pada individu yang berada di Budaya Timur dan Barat. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Choi dan Miller (2014) yang mengungkapkan bahwa individu dengan latar belakang budaya Asia akan memiliki sikap yang lebih negatif terhadap pencarian bantuan psikologis profesional dibandingkan dengan individu pada budaya Eropa dan Amerika. Hal ini terjadi karena individu pada Budaya Asia memiliki pandangan bahwa mengekspresikan emosi pada saat konseling merupakan hal yang memalukan, sehingga mereka cenderung menghindari perilaku yang membuat mereka menerima stigma tertentu dari masyarakat yang akan memperburuk reputasi keluarga mereka (Kim, dalam Choi & Miller, 2014). Namun, sebaliknya, individu pada Budaya Eropa Amerika memiliki sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan psikologis karena mereka lebih terbuka dengan perubahan sehingga mereka lebih tidak malu untuk pergi konseling. Selain itu, mereka juga lebih mudah dan telah didorong untuk mengakses layanan kesehatan mental, karena



iklan mengenai kesehatan mental juga sudah sangat wajar untuk dipublikasikan di sana (Kim, dalam Choi & Miller, 2014).

Sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional ini juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lainnya, yaitu stigma, status sosial, kemampuan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain, dukungan sosial dari teman atau keluarga, dan pengalaman pencarian bantuan (Fischer & Turner, 1970; Rickwood et al., 2005; Reddy, Thirthalli, dan Gangadhar, 2014). Dari faktor-faktor di atas, Setiawan (2006) juga menambahkan bahwa sikap seorang mahasiswa terhadap pencarian bantuan kepada profesional juga dipengaruhi oleh perasaan bahwa dirinya memiliki teman dan keluarga yang mampu menolongnya. Saat mahasiswa merasa ada teman dan keluarga yang mampu menolong, berarti mahasiswa tersebut sedang mempersepsikan bahwa dirinya menerima dukungan sosial dari orang lain.

Dari seluruh faktor yang mampu mempengaruhi sikap pencarian bantuan psikologis profesional, peneliti berfokus pada dukungan sosial karena penelitian ini dilakukan di Indonesia yang memiliki latar belakang budaya Asia. Dalam budaya Asia, individu akan sangat mementingkan penerimaan kelompok (Matsumoto & Juang, 2008). Hal ini berarti individu akan sangat memperhatikan pandangan atau pendapat orang lain. Namun, di sisi lain, individu pada budaya Asia masih belum terlalu mementingkan kesehatan mental dan pencarian bantuan ke profesional (Choi & Miller, 2014). Maka dari itu, karena dukungan sosial merupakan hal yang penting untuk masyarakat di budaya Asia, maka faktor eksternal, salah satunya dukungan sosial akan dapat mempengaruhi sikap pencarian bantuan psikologis profesional individu.

Dukungan sosial adalah informasi yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang dihargai, dicintai, dan diperhatikan, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama (Taylor, 2015). Dukungan sosial ini terdiri dari dua bentuk, yaitu *received social support* dan *perceived social support* (Young, 2006). *Received social support* berfokus pada kualitas dan kuantitas dukungan yang diberikan (Eagle, Hybels, & Proeschold-Bell, 2018). Sedangkan, *perceived social support* adalah pengalaman dan persepsi seseorang mengenai adanya individu lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintai dirinya dan juga menjadikannya ada dalam kelompok sosial tertentu (Will, dalam Taylor et al., 2004). Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) mengatakan bahwa sumber *perceived social support* bagi seorang individu dapat berasal dari dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others*, yang merupakan individu yang penting dan memiliki kontak dengan keseharian individu, seperti pasangan, mentor, ataupun profesional.

Pada penelitian ini, peneliti ingin lebih berfokus pada *perceived social support* dibandingkan *received social support*. Hal ini disebabkan karena *perceived social support* ini dinilai lebih berarti dibandingkan dengan *received social support*, karena individu tidak bisa langsung menerima dukungan sosial yang ada sebelum mempersepsikan kesesuaian dukungan sosial tersebut dengan permasalahannya. Persepsi individu akan tersedianya dukungan sosial juga lebih bermanfaat dibandingkan dengan dukungan sosial itu sendiri (Taylor et al., 2004). Hal ini disebabkan karena saat individu mempersepsikan *social support* sebagai hal yang positif, maka akan terasa hal yang bermanfaat bagi individu tersebut, namun sebaliknya, ketika individu mempersepsikan *social support* sebagai hal

yang biasa saja atau negatif, maka hal itu menjadi tidak bermanfaat bagi individu (Amylia & Surjaningrum, 2014). Maka dari itu, *social support* bisa menjadi efektif dan bermanfaat bagi individu ketika individu itu mempersepsi adanya dukungan bagi dirinya.

Selain itu, terdapat beberapa alasan peneliti ingin berfokus untuk meneliti *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa sangat membutuhkan *perceived social support*. Hal ini disebabkan karena dukungan sosial telah terbukti dapat membantu mahasiswa untuk merasa lebih aman dan berkompeten dalam menghadapi perubahan, khususnya secara akademis (Li, Han, Wang, Sun, dan Cheng, 2018). Dalam menghadapi perubahan dalam lingkungan sosial, *perceived social support* juga bisa membantu mahasiswa dalam hal membentuk kelompok yang suportif sehingga kehidupan akademik dan sosial mahasiswa dapat menjadi lebih seimbang. Selain itu, dukungan sosial juga bisa membantu mahasiswa dalam meningkatkan rasa berharga dan kepercayaan diri.

Selain hal yang telah dijelaskan sebelumnya, *perceived social support* juga merupakan hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa, karena mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2000), pada tahapan ini, mahasiswa akan mengalami proses eksplorasi dalam area *work*, *love*, dan *worldview*. Pada area *work*, mahasiswa akan mengeksplorasi pekerjaan yang sesuai untuk dirinya sebagai persiapan masa depannya. Pada area *love*, mahasiswa biasanya akan mengeksplorasi hubungan yang lebih intim dan mulai berkomitmen. Pada area *worldview*, mahasiswa akan mengeksplorasi bagaimana cara yang paling baik untuknya dalam melihat dunia. Proses eksplorasi ini tidak akan selamanya mudah untuk mahasiswa, karena pada tahap eksplorasi ini,

mahasiswa bisa saja mengalami kegagalan, kekecewaan, putus asa, dan penolakan. Maka dari itu, mahasiswa dengan tahap perkembangan tersebut, perlu memiliki *perceived social support*, karena dukungan dari orang tua, teman, dan juga *significant others* ini mampu meningkatkan kesejahteraan, mengurangi kecemasan, dan mengurangi tekanan psikologis saat individu mengalami masalah (Harandi, Taghinasab, & Nayeri, 2017).

*Perceived social support* ini sendiri juga berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara positif (Harandi et al., 2017). Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki *perceived social support* yang tinggi akan lebih terbuka dan terbiasa untuk menceritakan masalah yang dimiliki. Keterbukaan dan kebiasaan tersebut memungkinkan individu untuk mampu bercerita terkait dengan *issue* kesehatan mental yang dimilikinya, baik dengan keluarga, teman, ataupun *significant others*. Kebiasaan mahasiswa untuk terbuka dengan sumber dukungannya ini yang akhirnya mampu membuat mahasiswa lebih mampu terbuka juga dengan profesional kesehatan mental. Ditambah lagi, saat individu memiliki *perceived social support* yang tinggi, maka individu tersebut akan mempunyai jangkauan sosial yang lebih luas dibandingkan individu yang memiliki *perceived social support* rendah. Maka, saat individu mempunyai masalah, individu bisa pergi mencari bantuan dari jangkauan sosial yang dimilikinya. Saat individu memiliki *perceived social support* yang tinggi, individu juga akan terbiasa untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika sedang mengalami masalah (Harandi et al., 2017). Dengan jangkauan yang luas dan kebiasaan mendapatkan bantuan, maka, individu tersebut juga menjadi lebih mudah membuka dirinya untuk menerima dukungan yang ada, baik dari keluarga,

teman maupun dari *significant others*, yang dapat berupa seorang profesional kesehatan mental.

Selain itu, individu yang memiliki *perceived social support* tinggi juga akan lebih terbiasa berinteraksi dalam suatu hubungan sehingga memiliki keterampilan sosial yang membuat mereka mampu untuk menceritakan emosi yang dirasakan kepada teman, keluarga, atau orang terdekatnya (Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka, dan Jimba, 2013). Dalam interaksi antara mahasiswa dan orang terdekatnya, jika terdapat pembicaraan mengenai pencarian bantuan ataupun pengalaman pencarian bantuan, maka mahasiswa tersebut bisa terpengaruh dan semakin membentuk sikap yang positif terhadap pencarian bantuan profesional. Hal ini juga sesuai dengan nilai budaya Asia yang mementingkan penerimaan kelompok, mementingkan penyesuaian norma masyarakat, cenderung untuk melibatkan orang lain, dan memperdulikan saran dan opini dari teman, keluarga, dan orang terdekat (Matsumoto & Juang, 2008). Maka, Ketika keluarga atau orang sekitar individu menganggap pencarian bantuan adalah hal yang buruk, orang-orang yang menganut budaya Asia mungkin juga akan memiliki pandangan yang sama.

*Perceived social support* ini juga bisa meningkatkan motivasi seseorang (Johnson & Johnson, dalam Almasitoh, 2011). Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya dari Yoo, Goh, dan Yoon (2005) yang menyatakan bahwa saat individu diminta oleh temannya untuk mencari bantuan kepada profesional, individu tersebut akan memiliki sikap yang lebih positif terhadap perilaku pencarian bantuan kepada profesional. Maka dari itu, dukungan sosial yang dimiliki bisa mendorong dan memotivasi individu untuk memiliki sikap yang

positif dan pergi ke profesional saat mereka merasa bahwa individu tersebut membutuhkan bantuan dari profesional.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh dari *perceived social support* terhadap sikap pencarian bantuan kepada profesional khususnya pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian sebelumnya yang terkait dengan variabel *perceived social support* dan sikap individu terhadap pencarian bantuan psikologis kepada profesional pernah dilakukan oleh Seyfi et al. (2013) di Turkey serta Vogel, Wester, Wei, dan Boysen (2005) kepada para mahasiswa di Amerika Serikat. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *perceived social support* dari dukungan keluarga, teman, dan *significant others* akan secara positif memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan psikologis kepada profesional pada partisipan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena saat mahasiswa memiliki *perceived social support*, maka mahasiswa tersebut akan lebih terbiasa berada dalam hubungan dan lebih mampu terbuka kepada orang lain tentang emosi yang dialaminya. Kebiasaan terbuka dalam menceritakan emosi yang sedang dirasakannya, akhirnya membuat mahasiswa juga bisa terbuka dengan orang lain, termasuk profesional kesehatan mental. Selain itu, di Indonesia sendiri, kedua variabel ini juga pernah diteliti kepada partisipan *caregiver* lansia. Namun, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan *social support* terhadap sikap pencarian bantuan kepada profesional pada *caregiver* lansia (Kusnandi & Pohan, 2014).

Penelitian yang dipaparkan pada paragraf sebelumnya menunjukkan adanya hasil yang tidak konsisten pada penelitian yang dilakukan di dua budaya yang berbeda. Pada budaya Barat, terlihat bahwa ada pengaruh yang signifikan

karena keterbukaan dan pembicaraan mengenai kesehatan mental merupakan hal yang umum bagi mereka. Namun, pada budaya Asia sendiri, terlihat hasil yang tidak signifikan karena individu tidak terlalu terbuka dengan masalah kesehatan mental. Maka, peneliti merasa bahwa ada hal tambahan yang perlu di eksplor kembali di Indonesia, mengingat Indonesia menganut budaya Asia, sehingga seharusnya mereka akan lebih mementingkan penerimaan dan dukungan dari kelompok mereka. Selain itu, mengingat pentingnya *perceived social support* bagi mahasiswa dan meningkatnya *issue* kesehatan mental di mahasiswa Indonesia, namun tidak diikuti dengan perilaku pencarian bantuan, maka peneliti merasa penelitian yang serupa dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Turkey dan Amerika Serikat perlu dilakukan kembali di mahasiswa Indonesia. Dari penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka, peneliti ingin melihat pengaruh dari *perceived social support* yang dirasakan mahasiswa terhadap sikap kepada pencarian bantuan profesional.

### **1.2 Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap sikap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa?"

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu pengaruh *perceived social support* terhadap sikap pencarian bantuan profesional pada mahasiswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

1. Penelitian ini berguna sebagai salah satu acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai *perceived social support* dan sikap pencarian bantuan profesional seseorang, khususnya pada mahasiswa.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Sosial dan Psikologi klinis, yang secara khusus berhubungan dengan teori mengenai *social support* dan sikap terhadap pencarian bantuan klinis ke psikolog bagi individu.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan informasi perihal pengaruh *perceived social support* dan sikap pencarian bantuan psikologis profesional bagi individu, khususnya pada mahasiswa.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi bagi individu dan kelompok yang bergerak dalam bidang pelayanan kesehatan mental, khususnya Psikolog Klinis dan Konselor untuk dapat membuat rencana intervensi yang lebih efektif untuk menangani *issue* pencarian bantuan ke profesional.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa dan orang-orang yang ada di sekitar mahasiswa, yang mengalami peristiwa tertentu yang berkaitan dengan pencarian bantuan ke profesional agar lebih memahami bahwa dirinya wajar untuk mencari bantuan ke profesional dan dapat juga memahami pentingnya memiliki dukungan sosial.