

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi muda ialah generasi penerus bangsa. Salah satu hal penting yang erat kaitannya dengan generasi muda adalah kelompok mahasiswa (Giawa & Nurrachman, 2018). Mahasiswa sering kali disebut sebagai *agent of change* atau jika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia yaitu agen perubahan. Sebagai sosok yang digaungkan dengan istilah tersebut, mahasiswa dituntut agar dapat mengenalkan perubahan atau bertindak sebagai pemercepat proses perubahan pada suatu tempat atau komunitas (Hafizd, 2022).

Secara umum usia mahasiswa di Indonesia berkisar sekitar usia 18-24 tahun (Musabiq & Karimah, 2018). Pada usia tersebut berdasarkan tahapan perkembangan Santrock (Musabiq & Karimah, 2018), termasuk ke dalam tahap perkembangan dewasa muda. Mahasiswa pada tahap ini akan melakukan eksplorasi terhadap dirinya sendiri dengan maksud untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya, melakukan pergaulan, membina hubungan, serta memikul tanggung jawab sosial. Menurut Rickwood & Thomas (Nisa & Syafitri, 2022) mahasiswa adalah individu yang dapat mengalami beragam situasi pada saat mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya. Salah satu permasalahan yang mungkin dapat dialami mahasiswa adalah masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental termasuk aspek penting yang perlu diperhatikan sama halnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental oleh WHO didefinisikan sebagai kondisi sejahtera (*well being*) pada diri individu yang sadar mengenai kemampuan dirinya sendiri, dapat menangani tekanan kehidupan, mampu produktif dalam bekerja, serta mampu berkontribusi di dalam komunitasnya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dkk. (2022) terhadap mahasiswa menunjukkan hasil sebanyak 53,50% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang. Sementara pada kategori tinggi terdapat sebanyak 39,66% mahasiswa yang mengalami stres akademik selama perkuliahan daring karena adanya pandemi *Covid-19*.

Stres yang berkepanjangan pada diri mahasiswa dikhawatirkan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental lainnya yang lebih serius. Menurut Fawzy (Aulia & Ria, 2019) berbagai masalah yang dapat ditimbulkan dari adanya stres yaitu seperti perasaan cemas, depresi, penurunan kualitas tidur, penurunan hasil dalam bidang akademik, minum-minuman keras serta penyalahgunaan zat berbahaya, penurunan kualitas hidup sehingga mengurangi tingkat kepuasan individu, merasa tidak percaya diri, dan risiko masalah kejiwaan lainnya serta berpikir maupun melakukan tindakan bunuh diri.

Faktor penyebab stres dapat berasal dari luar diri seseorang maupun internal dari dalam diri seseorang. Biasanya stres dikaitkan dengan banyaknya beban hidup yang dialami. Dalam hal ini mahasiswa tidak luput mengalami stres yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan beban akademik seperti tugas kuliah maupun tugas akhir berupa skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (Ambarwati dkk., 2017). Selain itu stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh masalah lainnya yang berada di luar kegiatan akademik.

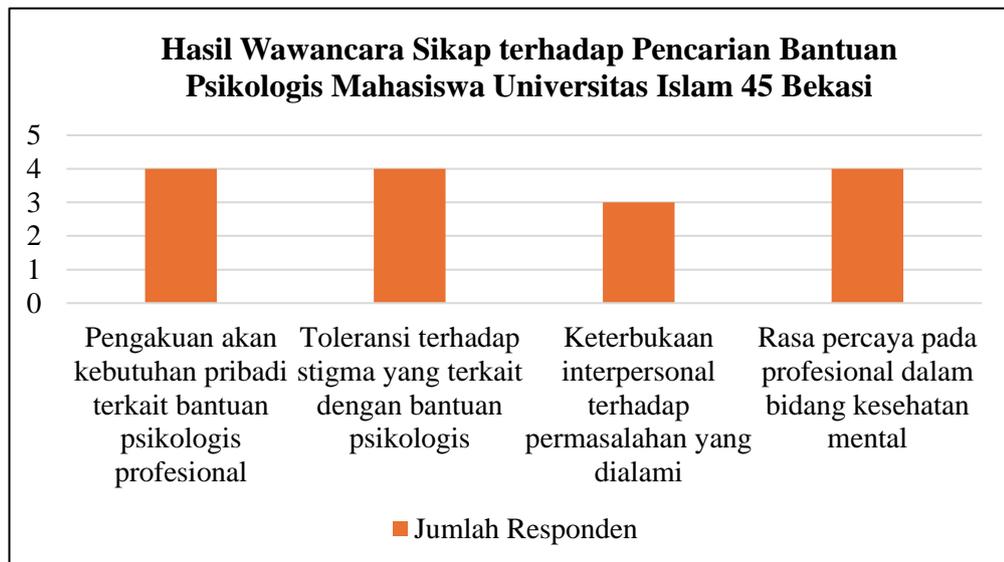
Pada tahun 2018, Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) merilis data prevalensi depresi di kalangan penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun sebesar 6,1% dan hanya 9% dari mereka yang memperoleh perawatan secara medis. Artinya, sebanyak 91% penderita depresi lainnya tidak mendapatkan pengobatan. Data Riskesdas tahun 2018 juga memperlihatkan bahwasanya sebanyak 9,8% penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun memiliki masalah gangguan mental emosional. Hal ini terjadi peningkatan dibanding dengan data Riskesdas tahun 2013 yang memiliki persentase gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 sebanyak 6% dari penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Tingginya masalah kesehatan mental pada penduduk Indonesia semestinya juga dapat diikuti dengan pencarian bantuan psikologis (*psychological help seeking*) (Rasyida, 2019). Menurut Rickwood, Thomas, & Bradford (Kartikasari & Ariana, 2019) perilaku pencarian bantuan psikologis adalah proses *coping* adaptif untuk mendapatkan pendampingan dari pihak luar dan juga untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental seseorang. Dalam hal

ini mahasiswa dapat mendatangi psikolog, psikiater, maupun konselor yang bertugas sebagai tenaga ahli dalam bidang kesehatan mental untuk mendapatkan bantuan psikologis terkait kondisinya.

Ajzen (Chen dkk., 2020) menjelaskan bahwa sikap secara tidak langsung mampu memengaruhi perilaku. Artinya ketika seorang mahasiswa mempunyai sikap yang positif dalam mencari bantuan psikologis, maka hal tersebut dapat mendukung mahasiswa untuk melakukan perilaku pencarian bantuan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fischer (Nisa & Syafitri, 2022) mengenai sikap terhadap pencarian bantuan psikologis, didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Wawancara Sikap terhadap Pencarian Bantuan Psikologis

Gambar 1. menunjukkan bahwasanya 4 dari 5 mahasiswa memiliki aspek pengakuan akan kebutuhan pribadi terkait bantuan psikologis profesional. Dalam hal ini 4 mahasiswa menyatakan ingin pergi menemui psikolog atau psikiater apabila mempunyai kesempatan dan apabila masalah yang dialami sudah terlalu berat, sementara 1 mahasiswa lainnya merasa bahwa lebih baik bercerita kepada keluarganya terlebih dahulu dan merasa bahwa penangan orang tua adalah yang terbaik bagi dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa

mahasiswa tersebut kurang memenuhi aspek persepsi pengakuan kebutuhan akan bantuan psikologis profesional.

Pada aspek kedua yaitu toleransi terhadap stigma yang terkait dengan bantuan psikologis, menunjukkan 4 dari 5 mahasiswa tidak terpengaruh dengan stigma negatif yang berada di masyarakat mengenai seseorang yang pergi ke psikolog atau psikiater. Adapun 1 mahasiswa merasa terpengaruh dengan stigma negatif tersebut sehingga dirinya merasa harus menyelesaikan masalahnya secara mandiri tanpa membutuhkan bantuan profesional.

Pada aspek ketiga yaitu keterbukaan interpersonal terhadap permasalahan yang dialami, menunjukkan 3 dari 5 mahasiswa akan berusaha terbuka apabila mereka memiliki kesempatan untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater. Sementara 2 mahasiswa lainnya merasa sulit untuk terbuka dengan psikolog atau psikiater serta merasa malu untuk menceritakan masalah pribadinya.

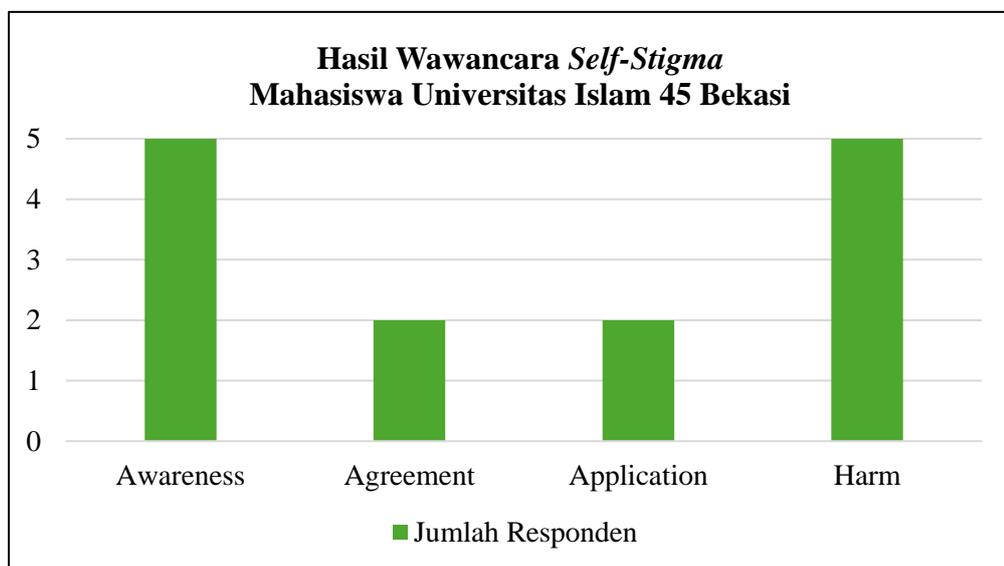
Pada aspek terakhir yaitu rasa percaya pada profesional dalam bidang kesehatan mental, menunjukkan hasil sebanyak 4 dari 5 mahasiswa mempercayai kemampuan tenaga ahli kesehatan mental karena mereka sudah berpengalaman dan sudah menempuh kuliah dalam waktu yang cukup lama. Adapun 1 mahasiswa merasa bahwa dirinya kurang bisa percaya 100% dengan tenaga ahli kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater.

Fischer (Rasyida, 2019) menyebutkan faktor-faktor penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologis terdiri dari faktor personal, faktor sosial budaya, serta faktor *agency*. Menurut Rasyida (2019) stigma sosial yang berada di masyarakat termasuk ke dalam faktor sosial budaya penghambat individu dalam mencari bantuan psikologis. Adapun stigma sosial yang kuat di masyarakat terkait masalah kesehatan mental menurut Kartikasari & Ariana (2019) kerap membuat keluarga dan individu penderita menjadi ragu untuk mengunjungi tenaga ahli karena takut menerima label yang buruk.

Stigma menurut Corrigan (Asti dkk., 2016) terdiri dari dua bentuk, yaitu *public stigma* (stigma publik) dan *self-stigma* (stigma diri). Corrigan & Rao (Aris Tristanto dkk., 2022) menjelaskan stigma diri atau *self-stigma* sebagai

bentuk negatif dari penerimaan diri berupa pengakuan diri bahwasanya masyarakat mempunyai anggapan buruk dan akan memberikan stigma negatif kepada mereka. Penelitian Cheng dkk. (2018) memperlihatkan mahasiswa dengan *self-stigma* yang lebih tinggi akan memiliki kecenderungan untuk tidak mendukung sikap terhadap pencarian bantuan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dengan menggunakan model tahap stigma diri milik Corrigan & Rao (Tristanto, dkk., 2022), didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Wawancara *Self-Stigma*

Gambar 2. menunjukkan hasil bahwa seluruh mahasiswa ($n=5$) memenuhi tahap *awareness* (kesadaran). Kelima mahasiswa menyadari adanya stigma publik yang negatif terkait masalah kesehatan mental. Beberapa stigma negatif yang mereka dengar melalui media sosial atau secara langsung di masyarakat yaitu seperti pandangan bahwa seseorang dengan masalah kesehatan mental adalah orang yang kurang dekat dengan Tuhan.

Kemudian pada tahap kedua yaitu tahap *agreement* (persetujuan), menunjukkan hasil bahwa sebanyak 2 dari 5 mahasiswa setuju dengan stigma publik yang negatif terhadap masalah kesehatan mental. Adapun 2 mahasiswa setuju jika seseorang dengan masalah kesehatan mental kemungkinan adalah orang yang kurang dekat dengan Tuhan.

Selanjutnya pada tahap ketiga yaitu tahap *application* (aplikasi), menunjukkan hasil bahwa sebanyak 2 dari 5 mahasiswa sepakat bahwasanya stigma publik yang negatif terkait dengan masalah kesehatan mental juga berlaku untuk dirinya sendiri. Dalam hal ini mereka merasa menjadi orang yang lemah pada saat mengalami masalah kesehatan mental meskipun masalah yang dialami dianggap masih ringan.

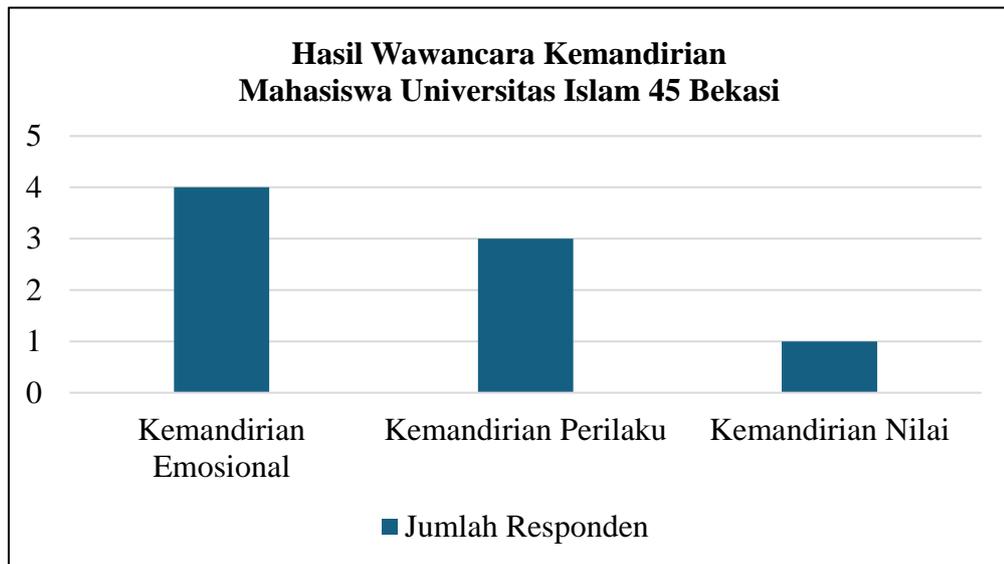
Pada tahap terakhir yaitu tahap *harm* (kerugian), menunjukkan hasil bahwa seluruh mahasiswa ($n= 5$) mengalami kerugian, penurunan harga diri, serta penurunan efikasi diri akibat stigma publik yang ada di masyarakat mengenai masalah kesehatan mental. Adapun 4 dari 5 mahasiswa merasa malu ketika mengalami masalah kesehatan mental dan 1 orang lainnya merasa terganggu dengan adanya pandangan negatif masyarakat terkait masalah kesehatan mental.

Selain faktor sosial budaya, menurut Fischer (Rasyida, 2019) faktor lainnya yang menjadi penghambat dalam melakukan pencarian bantuan psikologis adalah faktor personal. Salah satu faktor personal yang menghambat tersebut adalah perasaan bahwa seseorang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Rasyida, 2019). Hasil penelitian Nisa & Syafitri (2022) menjelaskan adanya fenomena mahasiswa yang cenderung mandiri dalam menyelesaikan masalah pribadinya. Hal ini memperlihatkan kecenderungan perilaku kemandirian pada diri mahasiswa.

Menurut hasil penelitian Pumpa & Martin (2015) secara keseluruhan terdapat hubungan negatif antara *need of autonomy* atau kemandirian dengan intensi dalam mencari pertolongan pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi kemandirian pada diri mahasiswa, maka akan semakin negatif pula intensi mereka dalam mencari bantuan. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa individu dengan kemandirian yang lebih tinggi cenderung tidak akan mencari bantuan kepada siapapun.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi mengenai perilaku kemandirian

dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Steinberg (Husna & Esti, 2018), didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil Wawancara Kemandirian

Gambar 3. menunjukkan bahwa sebanyak 4 dari 5 mahasiswa memiliki kemandirian emosional. Kemandirian emosional diartikan sebagai aspek yang berhubungan dengan adanya perubahan pada diri individu dengan orang lain terutama dengan orang tuanya. Hal ini terlihat pada keempat mahasiswa yang mengatakan bahwa ketika terjadi masalah, mereka cenderung tidak bercerita kepada orang tua.

Kemudian pada aspek kedua yaitu kemandirian perilaku, didapatkan hasil sebanyak 3 dari 5 mahasiswa memiliki kemandirian perilaku. Hal ini terlihat pada perilaku mereka dalam mengambil keputusan yang didasarkan pada diri sendiri dan tidak mengikuti orang lain. Kemudian mereka juga cenderung menyelesaikan masalahnya dengan mandiri atau tanpa dibantu orang lain kecuali masalah yang dialami sudah terlalu berat.

Pada aspek ketiga yaitu kemandirian nilai, didapatkan hasil sebanyak 1 dari 5 mahasiswa yang memiliki kemandirian nilai. Aspek ini merupakan pengembangan sebuah keyakinan pada diri seseorang yang akan membimbing pemikiran mengenai benar dan salah. Hal ini ditunjukkan melalui 1 mahasiswa yang percaya diri dalam mengambil keputusan serta berhati-hati dalam

melakukan sesuatu. Sementara 4 mahasiswa lainnya mengakui bahwa mereka merasa kurang yakin dengan diri mereka sendiri dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan kajian empiris dan hasil wawancara yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self-stigma* dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hal ini bertujuan untuk melihat sikap terhadap pencarian bantuan psikologis serta melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-stigma* dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah disampaikan, dalam penelitian ini ditentukan rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi *self-stigma*, kemandirian, dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis?
2. Bagaimana hubungan antara *self-stigma* dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Bagaimana hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Bagaimana pengaruh *self-stigma* dan kemandirian pada sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang telah disampaikan, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui deskripsi *self-stigma*, kemandirian, dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis.
2. Mengetahui hubungan antara *self-stigma* dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

4. Mengetahui pengaruh *self-stigma* dan kemandirian pada sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *self-stigma* dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti psikologi dan ilmu psikologi itu sendiri sebagai sumbangan ilmu yang bermanfaat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan hasil dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi beragam pihak, yaitu:

- a. Bagi pihak kampus diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mengetahui gambaran tingkat *self-stigma*, kemandirian, dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
- b. Bagi masyarakat diharapkan mengetahui gambaran dari *self-stigma*, kemandirian, dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis sehingga dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat serta dapat menerapkannya di kehidupan sosial.
- c. Bagi peneliti lainnya diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat menjadi inspirasi dalam melakukan penelitian serta dapat menambah referensi serta masukkan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.