

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Putri et al., 2020). Hal ini sesuai dengan salah satu jargon dari WHO bahwa “*No Health Without Mental Health*” (tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental). Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stres normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi terhadap lingkungannya (Ilma & Muslimin, 2020).

Menurut WHO tahun 2020, jumlah orang yang mengalami gangguan kecemasan di dunia sebanyak 264 juta jiwa, sementara itu jumlah orang yang mengalami depresi di dunia sebanyak 322 juta jiwa (*World Health Organization*, 2020). Di Indonesia sendiri gangguan kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan yang masih tinggi. Gangguan kesehatan mental di Indonesia menyumbang 16% dari beban penyakit lainnya pada orang yang berusia 10-19 tahun (Handayani et al., 2020).

Gangguan kesehatan mental pada remaja mempunyai persentase yang cukup besar dari total beban penyakit global, seperti data dari UNICEF pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja berusia 10-19 diperkirakan hidup dengan gangguan mental yang didiagnosis secara global (UNICEF, 2021). Remaja merupakan segmen yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, karena sedang berada pada fase pencarian jati diri dan perubahan masa transisi

menuju kedewasaan. Kesehatan mental yang baik perlu dimiliki remaja sebagai dasar dalam berperilaku juga berpikir (Syahfitri, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Huang di Cina pada tahun 2022, bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Tekanan yang dihadapi mahasiswa sendiri merupakan tekanan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang et al., 2022).

Menurut penelitian Zulfikar pada tahun 2021 pada masa pandemi sebesar 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stres akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar (Azis et al., 2021). Hasil dari penelitian Sitanggang tahun 2022 menunjukkan dari 60 responden sebanyak 33 mahasiswa (55%) pernah mengalami masalah psikologis namun tidak mencari bantuan profesional dan lebih memilih bantuan dari orang terdekat seperti teman maupun keluarga (Sitanggang & Sudagijono, 2022). Deteksi dini gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perlu dilakukan agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar sesuai dengan capaian yang diharapkan (Sari et al., 2023).

Remaja yang teridentifikasi memiliki gangguan kesehatan mental, seringkali rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, dan stigma. Stigma yang diberikan masyarakat biasanya akan mempengaruhi kesiapan pada remaja dalam mencari bantuan profesional psikologi untuk mengatasi masalah gangguan mentalnya (WHO, 2020) Mahasiswa mengalami berbagai peristiwa dalam masa transisinya yang sering membuat mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya, dengan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada

mahasiswa seharusnya diimbangi dengan perilaku mencari bantuan psikologis (Nurfadilah et al., 2021).

Menurut Hernawati, ketika memiliki masalah, mahasiswa biasanya akan lebih memilih untuk membicarakan masalahnya dengan keluarga atau teman dekatnya, sementara itu mereka kurang mau untuk mencari bantuan profesional (Hernawati, 2022). Adapun faktor yang menghambat mahasiswa dalam melakukan pencarian pertolongan profesional psikologi yaitu pengetahuan yang kurang tentang pelayanan konseling, memiliki teman atau keluarga yang dapat membantu secara informal serta merasa permasalahan mereka kurang serius. Mahasiswa sering merasa malu dan takut untuk mengakui bahwa dirinya memiliki masalah kesehatan mental, contoh dari faktor personal adalah faktor rasa malu untuk menceritakan masalah pribadi dan merasa dapat mengatasi permasalahannya sendiri (Rasyida, 2019).

Sikap mencari bantuan profesional psikologi adalah sikap yang menunjukkan bahwa seseorang mengakui dan memahami bahwa ia membutuhkan bantuan dari ahli psikologi dalam menyelesaikan masalah. Kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan tidur, atau gangguan suasana hati yang signifikan juga merupakan bentuk dari gangguan kesehatan mental (Rohim & Rahmawati, 2020). Pencarian tenaga ahli profesional psikologi perlu dilakukan karena terkait dengan kejiwaan dan perlu ditangani oleh seseorang yang ahli di bidangnya. Bantuan psikologi dapat memberikan dukungan emosional, pemahaman, dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Penting untuk mencari bantuan dari profesional terlatih seperti

psikolog atau psikiater untuk memastikan bahwa seseorang menerima perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Tambunan et al., 2021).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Pengetahuan terkait kesehatan mental beserta gejala-gejala gangguan mental ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan dalam memberi pemahaman tentang pentingnya merekognisi gejala-gejala gangguan mental tertentu sehingga muncul tindakan prevensi berupa kecenderungan perilaku untuk mencari bantuan profesional psikologi ketika dibutuhkan (Maya, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Shasa, dkk. pada tahun 2022 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi berkaitan dengan sikap positif terhadap bantuan profesional psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap penggunaan bantuan profesional psikologi dan lebih mungkin untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan (Fleary et al., 2022).

Jorn mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai a) pengetahuan tentang bagaimana mencegah gangguan jiwa, (b) pengetahuan tentang gejala berbagai gangguan jiwa, (c) pengetahuan tentang pilihan pencarian bantuan dan penanganan yang tersedia, (d) pengetahuan strategi menolong diri sendiri untuk permasalahan yang ringan, dan (e) keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang mengalami gangguan jiwa/fisik (Syafitri & Rahmah, 2021). Literasi kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya, serta kepribadian (Maya, 2021).

Rendahnya pengetahuan mengenai isu kesehatan mental berkaitan dengan rendahnya kemampuan seseorang dalam mengenali gejala, memunculkan kepercayaan yang salah dan persepsi negatif seseorang mengenai hal-hal terkait dengan kesehatan mental. Hal ini akan berdampak pula pada pola pencarian bantuan seseorang ketika dirinya menemui masalah terkait dengan gangguan kesehatan mental pada dirinya sendiri maupun pada orang lain (Pheh et al., 2018). Rendahnya literasi kesehatan mental juga dianggap menjadi penyebab munculnya stigma pada gangguan dan layanan kesehatan mental. Stigma yang salah kemudian akan diinternalisasi sehingga cenderung memunculkan stigma diri dan menyebabkan penurunan harga diri (Kartikasari & Ariana, 2019).

Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai kesehatan mental yang keliru, antara lain seperti gangguan mental adalah *herediter*/keturunan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib bagi lingkungannya, kesehatan mental dipandang sama dengan ketenangan batin, yang dimaknai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi dan pasrah (Ayuningtyas et al., 2018).

Literasi kesehatan mental menunjukkan keahlian kognisi dalam menentukan motivasi dan kemampuan individu untuk mendapatkan informasi. Ada banyak studi yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental akan dihubungkan dengan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan salah satu kompetensi yang sebaiknya dimiliki oleh mahasiswa kesehatan masyarakat. Akan tetapi, tidak banyak studi yang

menginvestigasi tentang literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan masyarakat (Bánfai-Csonka et al., 2022).

Mahasiswa kesehatan masyarakat membutuhkan pengetahuan khusus tentang promosi kesehatan, pencegahan penyakit, perawatan kesehatan, rehabilitasi, dan perlindungan konsumen (Bánfai-Csonka et al., 2022). Hal ini dikarenakan mahasiswa lulusan kesehatan masyarakat akan dibutuhkan untuk bekerja di bidang pelayanan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental merupakan skill yang sangat dibutuhkan untuk bekerja di bidang professional kesehatan. Kemampuan ini juga di butuhkan untuk mengembangkan perilaku kesehatan yang tepat untuk masa depan sebagai tenaga profesional orang-orang di sekitar mereka (Seedaket et al., 2020).

Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara Medan. Dari hasil survey awal yang dilakukan pada 15 mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara diketahui bahwa ketika menghadapi masalah, masalah yang dihadapi seperti tugas yang menumpuk, dan juga penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. 15 responden memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dengan berdo'a. Selain itu, 7 di antaranya memilih jawaban lain yaitu menceritakan masalahnya dengan keluarga dan teman dekat. Sementara itu, 5 responden memilih bertemu Ustadz/Kiyai untuk menyelesaikan permasalahannya. Hanya ada 3 dari 15 responden yang memilih untuk mencari bantuan professional seperti psikiater, psikologi, dokter, konselor dan pekerja ahli.

Hasil survey awal yang dilakukan juga diketahui bahwa responden masih ragu-ragu dalam menceritakan masalahnya pada ahli professional psikologi. Ada beberapa hal yang menjadi faktor penyebab keraguan mereka dalam mencari

bantuan ahli professional. Responden tidak mengetahui dimana mereka dapat mencari bantuan ahli professional psikologi. Selain itu, faktor lainnya seperti biaya yang terlalu mahal, informasi yang belum tepat mengenai tenaga bantuan professional, dan rasa malu karena merasa menjadi semakin banyak orang lain yang mengetahui permasalahan pada dirinya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang didapat di dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UINSU.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKM UINSU.
2. Mengidentifikasi sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UINSU.

3. Menganalisis hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UINSU.

Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi mahasiswa FKM UINSU

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara untuk menambah wawasan dan pengetahuan sebagai calon tenaga promotor kesehatan untuk masyarakat yang masih melekat mengenai stigma negative dari gangguan kesehatan mental.

1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk memberikan intervensi yang lebih, dalam meningkatkan literasi kesehatan mental baik pada masyarakat maupun mahasiswa kesehatan.

1.4.3 Bagi Akademik

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan baca di bidang penelitian khususnya mengenai hubungan literasi Kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional psikologi.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan ketika melakukan penelitian atau dapat digunakan sebagai bahan referemsi bagi peneliti dengan objek yang sama di masa yang akan datang.