

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Platform media sosial adalah platform daring yang memfasilitasi interaksi antara pengguna memungkinkan mereka untuk berkomunikasi, mendapatkan informasi, berbagi konten, mencari hiburan dan terlibat dalam kegiatan sosial seperti berbincang, membagikan foto, video atau status serta berinteraksi secara sosial dalam berbagai cara lainnya. Platform ini memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain, termasuk teman, keluarga dan bahkan individu tak dikenal dari berbagai lokasi di seluruh dunia. Media sosial mencakup berbagai aplikasi dan situs web yang memfasilitasi interaksi sosial, berbagi informasi dan pembentukan komunitas virtual. Contoh populer termasuk Facebook, Instagram, Twitter, TikTok dan YouTube.

Media sosial sangat populer di kalangan remaja, yang sering digunakan sebagai sarana utama untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Di Indonesia, We Are Social (2021) menunjukkan lebih dari 50% yang menggunakan media sosial berusia 16-24 tahun aktif di platform-platform seperti Instagram dan TikTok. Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi mereka kaum remaja. Dua platform yang paling populer di kalangan remaja adalah Instagram dan TikTok. Keduanya menawarkan berbagai konten yang dapat diakses dengan mudah, termasuk konten yang ada kaitannya dengan informasi mengenai kesehatan mental.

Instagram dan TikTok menyediakan berbagai konten yang dapat meningkatkan literasi kesehatan mental. Influencer, psikolog dan organisasi kesehatan khususnya kesehatan mental seringkali berbagi informasi melalui postingan video pendek dan cerita. Konten-konten ini dapat mencakup informasi tentang depresi, kecemasan, strategi coping dan pentingnya mencari bantuan profesional. Beberapa akun media sosial yang aktif menyediakan konten terkait kesehatan mental antara lain adalah ibunda.id, Riliv, Pijar Psikologi, tanyapsikologi, satupersenofficial, klee.id, bincangpsikologi, Indah SJ, Analisa Widyaningrum dan dr. Jiemi Ardian.

Masa remaja merupakan periode yang penting dalam perkembangan setiap individu, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif dan sosial. Media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan remaja, memberikan manfaat seperti koneksi sosial, ekspresi diri dan akses informasi salah satunya mengenai kesehatan mental. Namun, ada beberapa tantangan dan risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan mental. Pertama, tidak semua informasi yang sudah tersedia di media

sosial akurat atau dapat dipercaya. Sebuah studi oleh O'Reilly & Whiteman, (2018) menunjukkan bahwa banyak remaja tidak dapat membedakan antara sumber informasi yang kredibel dan yang tidak. Kedua, paparan konten yang berlebihan atau tidak sesuai dapat memperburuk kondisi mental remaja. Misalnya, konten yang mempromosikan gaya hidup tidak sehat atau membandingkan diri dengan orang lain dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan stres.

Penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan sejumlah masalah seperti pelecehan online, *sexting*, *cyberbullying*, stres, kelelahan, kesepian, depresi, berkurangnya fungsi kognitif, tekanan emosional dan kurangnya konsentrasi (Hilal Bashir & Shabir Ahmad Bhat, 2017). Sadagheyani & Tatari (2021) studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya dikaitkan dengan masalah kecemasan dan gangguan tidur, tetapi juga dapat memicu pikiran negatif, meningkatkan stres dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Perasaan FOMO (*Fear of missing out*) dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga menjadi masalah umum yang sering dialami pengguna media sosial. Konten-konten di media sosial juga dapat mendorong individu untuk melakukan *self diagnose*, yang merupakan proses di mana seseorang mengidentifikasi penyakit atau kelainan dalam dirinya sendiri berdasarkan pengetahuan yang diperolehnya tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis atau ahli terkait.

Menurut *World Health Organization* kesehatan mental merupakan suatu keadaan di mana seorang individu dapat menyadari kemampuan diri sendiri, menghadapi tantangan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan manfaat bagi masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan mental meliputi kesejahteraan mental, fisik dan sosial secara utuh serta tidak adanya gangguan/masalah pada keadaan mental seseorang. Kesehatan mental seringkali luput dari perhatian karena hal tersebut tidak selalu menimbulkan rasa sakit akan fisik. Faktanya, individu yang merasakan kesedihan berakut pada permasalahan yang belum terselesaikan dan aktivitas apa pun yang menyebabkan gangguan mental, tanpa disadari dapat memengaruhi kesehatan mental pribadi kita.

Dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa juga menjelaskan, kesehatan jiwa/mental adalah kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Gangguan mental merupakan suatu kondisi kesehatan mental seseorang di mana sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasi pemikiran, perasaan atau respon dan dapat mencakup kecemasan, depresi, serta stres dalam

hidup yang menyebabkan kurang tidur, sakit kepala atau gejala fisik lainnya (Ardiansyah, 2022). Contoh-contoh gangguan mental yaitu, gangguan cemas, emosional, gangguan tidur, *panic attack* dan phobia.

Meskipun akses informasi kesehatan mental semakin mudah, kesadaran dan juga pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental di kalangan remaja masih kurang. Kurangnya kesadaran terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan kesehatan fisik ini sering disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental. Melalui literasi khususnya literasi kesehatan mental dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kurangnya pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental. Literasi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan memahami informasi ketika terlibat dalam aktivitas membaca dan menulis (Handayani & Wonoboyo, 2020).

Literasi melibatkan kemampuan seseorang untuk memahami dan menginterpretasikan berbagai informasi yang di baca. Terdapat jenis-jenis literasi salah satunya literasi digital yang merupakan kemampuan untuk memahami serta menggunakan teknologi digital dan internet, termasuk keterampilan dalam mengakses, menilai dan membuat konten digital. Kemudian literasi kesehatan, yang merupakan kemampuan individu untuk memahami maupun memperoleh dan menggunakan informasi yang didapatkan mengenai kesehatan untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan pribadinya dan orang lain (Muslim & Salsabila, 2021).

Dalam literasi kesehatan, individu tidak hanya memperoleh berbagai informasi mengenai kesehatan fisik tetapi juga mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental yang sama pentingnya. Literasi kesehatan mental ini mengacu pada pemahaman dan kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi, mengakses/mencari dan menggunakan informasi serta layanan yang berkaitan dengan kesehatan mental yang tersedia, seperti konseling, terapi atau intervensi psikologis, psikiater dan lainnya. Literasi kesehatan mental mencakup pengetahuan tentang pengenalan gejala masalah kesehatan mental, pemahaman tentang cara menjaga kesehatan mental dan kemampuan untuk mencari dukungan dan sumber daya yang tepat jika diperlukan dan mengurangi stigma terkait dengan kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental yang kurang memiliki dampak negatif pada individu dan lingkungannya (Handayani et al., 2020). Dalam konteks pribadi, orang yang kurang literasi terhadap kesehatan mental mungkin tidak siap mengidentifikasi dan mengatasi gejala gangguan psikologis pada diri mereka sendiri. Mereka mungkin bersikap pura-pura baik-baik saja dan menolak mengakui kemungkinan adanya masalah psikologis yang dapat

menghambat mereka mencari bantuan profesional. Dampak dari literasi kesehatan mental yang rendah ini juga dapat terasa dalam hubungan sosial seseorang, di mana minimnya pemahaman tentang kesehatan mental dapat menciptakan stigma terhadap individu yang mengalami masalah psikologis. Banyak masyarakat masih cenderung memberi label negatif kepada mereka, menganggap mereka sebagai sosok yang menakutkan, memalukan dan mengerikan. Rasa malu terkait dengan memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan psikologis juga menjadi salah satu bentuk stigma yang sering muncul dalam lingkungan keluarga.

Literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui intervensi dalam layanan kesehatan khusus atau dengan memanfaatkan media sosial. Para profesional kesehatan memiliki peran yang signifikan dalam mengarahkan pendidikan publik dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Intervensi publik berperan sebagai tindakan pencegahan utama yang dapat mengurangi stigma, mendorong deteksi dini, mengurangi tingkat keparahan dan kematian akibat gangguan mental, serta mempercepat proses pemulihan (Tay et al., 2018).

Literasi kesehatan mental yang diperoleh dari media sosial juga dapat mempengaruhi intensi remaja untuk mencari bantuan profesional. Remaja yang memiliki pemahaman lebih baik tentang kesehatan mental lebih mungkin untuk mencari bantuan dari psikolog atau profesional kesehatan mental lainnya ketika mereka menghadapi masalah. Sebuah studi oleh Gulliver et al. (2010) menemukan bahwa dengan literasi mengenai kesehatan mental yang baik lebih mungkin untuk mencari bantuan profesional dibandingkan mereka yang literasinya rendah.

Intensi adalah keinginan atau niat seseorang untuk mengambil tindakan tertentu, dalam hal ini mencari bantuan kesehatan mental. Mencari bantuan merujuk pada tindakan aktif seseorang untuk mencari dukungan dari yang lain. Ini melibatkan melakukan komunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan suatu pemahaman, baik informasi maupun saran bahkan perawatan dan dukungan. Mencari bantuan merupakan bentuk dari penanganan suatu masalah yang bergantung pada interaksi dengan orang lain, sehingga seringkali dipengaruhi oleh hubungan sosial dan keterampilan interpersonal. Seseorang yang memiliki niat untuk bertindak cenderung akan mengambil langkah-langkah untuk mewujudkannya, sedangkan yang tidak cenderung tidak mengambil tindakan terkait perilaku tersebut. Intensi mencari bantuan adalah keinginan individu untuk mencari bantuan profesional psikologis sebagai pendampingan saat mengalami masalah kesehatan mental (Oliver et al., 2005). Namun, niat untuk mencari bantuan tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi

oleh berbagai faktor konseptualisasi penyakit atau pemahaman individu tentang bagaimana tubuhnya dan bagaimana penyakitnya berkembang.

Meskipun pemahaman dan keyakinan seseorang mengenai kesehatan mental mungkin tidak selalu akurat, keyakinan tersebut tetap memainkan peran penting dalam menentukan apakah seseorang memutuskan untuk mencari bantuan atau tidak, serta dalam mengelola penyakitnya. Menurut penelitian Jorm dan rekan-rekannya (1997), menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental terutama di kalangan anak muda cukup sering terjadi. Sayangnya, masih banyak yang enggan mencari bantuan psikologis. Padahal jika dibiarkan masalah ini dapat semakin parah dan berujung pada pikiran-pikiran negatif termasuk keinginan untuk bunuh diri. (Wilson et al., 2011). Oleh karena itu, penting bagi kita untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional.

Terdapat informasi melalui media sosial mengenai layanan kesehatan mental yang dapat diakses remaja, yang kemudian mendorong mereka untuk mencari bantuan tenaga profesional psikologis secara tatap muka. Kelebihan dari mencari bantuan tenaga profesional secara tatap muka dibandingkan dengan daring meliputi beberapa aspek krusial (A. Ardiansyah, 2022). Pertama, interaksi langsung dengan profesional psikologis secara tatap muka dapat memberikan pengalaman yang lebih pribadi dan mendalam, memungkinkan untuk merasa lebih didengar dan dipahami secara individual. Selain itu, layanan tatap muka sering kali menyediakan ruang yang aman dan terpercaya untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka tanpa khawatir tentang privasi atau anonimitas yang mungkin tidak terjamin secara daring. Selanjutnya, terapi tatap muka dapat mencakup pendekatan yang lebih komprehensif dan intervensi yang lebih intensif, seperti terapi perilaku kognitif atau terapi kelompok, yang mungkin sulit atau tidak sepenuhnya dapat diimplementasikan secara daring. Dengan demikian, mendapatkan bantuan secara *offline*/tatap muka dapat memberikan kesempatan yang lebih baik untuk pertumbuhan dan pemulihan yang berkelanjutan bagi remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan di Desa Puncakbaru Kecamatan Cidaun Kabupaten Cianjur. Data penduduk per Mei 2024 desa ini memiliki total populasi sebanyak 3.286 orang. Desa ini terbagi menjadi 3 dusun, 7 RW dan 27 RT. Studi awal ini dilakukan melalui wawancara pada 10 orang remaja yang berusia 17-20 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa media sosial seperti Instagram dan TikTok terbukti menjadi salah satu sumber informasi utama bagi remaja di Desa Puncakbaru mengenai isu kesehatan mental. Hampir semua remaja yang diwawancarai dalam penelitian ini mengaku pernah melihat

konten terkait kesehatan mental di platform-platform tersebut. Namun, hanya 4 orang yang bisa menyebutkan jenis-jenis gangguan mental dan perbedaan antara stress, depresi dan kecemasan. Narasumber juga memiliki niat untuk mencari bantuan tenaga profesional psikolog saat mereka mengalami masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan alasan lebih nyaman, efektif, lebih terasa dan lebih puas mereka lebih tertarik untuk mendapatkan bantuan psikolog secara *offline* (tatap muka) dibandingkan melalui *online*. Namun, dikarenakan tidak adanya layanan kesehatan mental di lingkungan tersebut, memungkinkan mereka untuk memilih mendapatkan bantuan secara *online*.

Fenomena rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan remaja menjadi salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan mental di Indonesia. Banyak remaja yang belum mampu mengenali gejala gangguan psikologis, memahami pentingnya intervensi profesional, atau mengambil langkah-langkah untuk mencari bantuan yang sesuai. Data kementerian kesehatan (2021) menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% remaja yang mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, sementara lebih dari 50% merasa pernah mengalami stres atau kecemasan. Rendahnya literasi ini sering diperburuk oleh stigma sosial terhadap kesehatan mental, yang membuat remaja enggan berbicara atau berkonsultasi dengan tenaga profesional. Kondisi ini menjadi perhatian karena kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan masa remaja masa depan.

Di sisi lain, media sosial berperan sebagai pedang bermata dua dalam hubungannya dengan kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial menyediakan akses informasi yang luas tentang kesehatan mental, yang berpotensi meningkatkan literasi dan kesadaran. Namun, media sosial juga menjadi sumber tekanan bagi remaja melalui fenomena seperti *cyberbullying*, persaingan sosial, atau ekspektasi yang tidak realistis. Meskipun banyak remaja menggunakan media sosial untuk mencari dukungan emosional, intensitas mereka untuk mencari bantuan profesional masih rendah, sering kali karena faktor seperti rasa malu atau ketidakpercayaan terhadap tenaga ahli (Putri & Handayani, 2021).

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Azedarach & Ariana (2022) pada mahasiswa yang menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang lebih memengaruhi keinginan seseorang untuk mencari bantuan psikologis profesional seperti langsung dengan seseorang yang mengalami gangguan mental. Dalam penelitian yang dilakukan Maya, (2021) literasi kesehatan mental mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional psikologi pada remaja yang menunjukkan bahwa terdapat kontribusi

signifikan yang diberikan oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Penelitiannya, Lumaksono et al (2020) tidak menemukan hubungan literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa kedokteran. Mereka menyarankan bahwa latar belakang pendidikan dapat menjadi faktor kunci dalam membentuk literasi kesehatan mental yang baik serta mengubah prasangka negatif terhadap pencarian bantuan. Di sisi lain, penelitian oleh Figarnia dan Ariana (2023) pada dewasa awal yang menunjukkan literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap intensi seseorang untuk mencari bantuan. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan seseorang tentang kesehatan mental dengan keinginan untuk mencari bantuan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat literasi seseorang mengenai kesehatan mental, semakin besar kemungkinan dia akan proaktif dalam mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis.

Penelitian dari Cheng et al (2018) Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan mempengaruhi sikap remaja terhadap pencarian bantuan psikologis. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gangguan seperti kecemasan cenderung memiliki pandangan positif terhadap psikolog dan lebih siap untuk meminta bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental remaja, semakin besar kepercayaan mereka terhadap manfaat mencari bantuan profesional.

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini akan berfokus pada menganalisis pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan tenaga profesional psikologi pada remaja pengguna media sosial.

Rumusan Masalah

Masalah utama yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah literasi kesehatan mental mempengaruhi intensi mencari bantuan tenaga profesional psikologi pada remaja pengguna media sosial?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan pengaruh literasi kesehatan mental terhadap intensi mencari bantuan tenaga profesional psikologi pada remaja pengguna media sosial.

Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek yaitu teoritis dan praktis :

Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, temuan dari penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai literasi mengenai kesehatan mental serta dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai tingkat intensi mencari bantuan pada remaja. Selain itu, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, sehingga dapat menjadi landasan bagi pengembangan program-program intervensi yang lebih efektif.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat secara umum khususnya remaja akan pentingnya kesehatan mental, menginspirasi masyarakat untuk lebih peduli terhadap kondisi di sekitarnya serta dapat membantu meningkatkan individu untuk mencari bantuan saat mengalami gangguan mental. Hal ini menjadi sangat penting, terutama mengingat kurangnya literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan mungkin memiliki potensi untuk menimbulkan kerugian, baik pada diri sendiri maupun pada yang lain dan diharapkan dampak negatifnya dapat diminimalkan.

