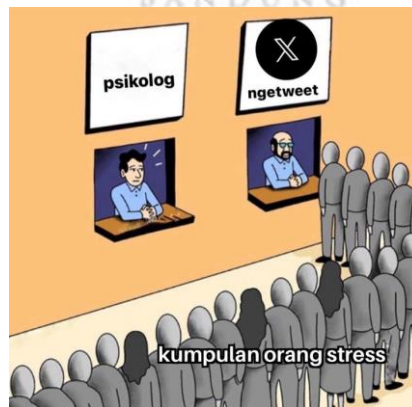


Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Topik-topik terkait stres, kecemasan dan depresi, mulai banyak diperbincangkan, sehingga dalam beberapa tahun terakhir kesehatan mental menjadi isu yang mendapat perhatian lebih. Di Indonesia, masalah terkait kesehatan mental mendapatkan tindak lanjut secara khusus dari bidang kesehatan dengan dibentuknya Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa. Tidak hanya dari sisi kesehatan, dari sisi pendidikan masalah kesehatan mental juga mendapat perhatian khusus dengan terbentuknya Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi. Dengan kemunculan peraturan itu, dapat memudahkan berbagai pihak mulai dari tenaga kesehatan hingga psikolog dalam upaya mendeteksi masalah kesehatan mental, bahkan untuk masyarakat yang membutuhkan bantuan sehingga dapat diakses dengan mudah.

Tetapi, meskipun kerangka hukum telah terbentuk, realita dimasyarakat justru menunjukkan adanya kesenjangan. Salah satu fenomena populer yang berkembang dimedia sosial khususnya pada aplikasi X adalah banyaknya cuitan seperti “Psikolog mahal lebih baik kursi Indomaret”, “Psikolog mahal lebih baik makan mie ayam” dan meme yang beredar seperti:



Hal tersebut mendapatkan banyak sekali komentar persetujuan dari sebanyak 285 komentar (13 April 2026) meskipun terdapat beberapa komentar menunjukkan kontradiksi. Salah satu komentar yang menunjukkan persetujuan yakni “*aku sih mending mie ayam ya, ngapain ke psikolog kalau dengerin kicau mania on repeat 10x*” dan beberapa komentar kontra seperti “*ini perbandingan yang tidak setara, saya tahu ini lucu-lucuan, tapi secara logis malah bikin orang semakin males cari bantuan yang sebenarnya mereka butuhin*”. Ungkapan-ungkapan yang beredar tersebut memang mencerminkan persepsi masyarakat bahwa layanan psikologi masih dianggap tidak akan memberikan manfaat dengan biaya yang tidak terjangkau.

Parahnya, fenomena tersebut semakin diperkuat oleh pernyataan dari salah satu publik figur yakni dr. Tirta yang memberikan komentar bahwa “*ke psikolog mahal, mending tidur*”. Pernyataan tersebut justru semakin turut membentuk opini publik bahwa layanan psikologi bukanlah kebutuhan utama, melainkan pilihan sekunder yang bisa digantikan dengan cara lain. Hal ini berpotensi menurunkan urgensi pencarian bantuan profesional, khususnya pada individu yang sebetulnya membutuhkan intervensi psikologis yang tepat.

Salah satu upaya penanggulangan masalah kesehatan mental yang telah dilakukan adalah hadirnya beberapa penyedia layanan kesehatan mental di perguruan tinggi sehingga sangat mudah untuk diakses terutama bagi mahasiswa. Salah satu alasan kuat kemunculan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi dikarenakan mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan terhadap permasalahan kesehatan mental (Auerbach et al., 2018; Dias et al., 2018; Fischer & Farina, 1995; Mesidor & Sly, 2014; Nurdiyanto et al., 2021; Wijaya & Rachmat, 2025). Seperti hasil survei yang dilaporkan *World Health Organization* (WHO) pada 19 perguruan tinggi di 8 negara, ditemukan bahwa 35% mahasiswa mempunyai satu masalah kesehatan mental, yaitu yang paling banyak dirasakan adalah depresi mayor (21,2%) dan kecemasan umum (18,6%). Di Indonesia,

berdasarkan hasil penelitian (Romadhona et al., 2021) menunjukkan hasil dari 258 mahasiswa, sebanyak 12,8% mengalami depresi, 13,6% mengalami stres, dan 20,9% mengalami cemas. Dari hasil tersebut semakin memperjelas bahwa masalah kesehatan mental merupakan persoalan utama mahasiswa dalam dunia perkuliahan secara global (Auerbach et al., 2018).

Tetapi, dengan adanya penyedia layanan kesehatan mental yang seharusnya menjadi solusi, justru berbanding terbalik dengan fakta bahwa keberadaan layanan tersebut tidak sepenuhnya dimanfaatkan dengan baik oleh mahasiswa. Sebagai contoh, peristiwa baru yang menjadi *trend*, mahasiswa lebih memilih untuk berkonsultasi dengan AI (*Artificial Intelligence*) dalam menyelesaikan masalahnya. AI dipilih menjadi solusi karena dianggap lebih efisien serta dapat diakses kapan saja dan dimana saja, juga tidak memerlukan prosedur yang rumit seperti saat datang ke layanan kesehatan mental di kampus. Situasi seperti ini membuat mahasiswa berpikir tidak perlu mendapatkan layanan profesional dan berusaha mengatasi sendiri. Akibatnya, pemanfaatan layanan profesional psikologi di kalangan mahasiswa tergolong rendah. Sehingga, hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis mahasiswa dan perilaku pencarian bantuan.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa persoalan utama bukan sekedar ketersediaan layanan, melainkan sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologi. Atau dalam konsep psikologi dikenal dengan *attitude toward seeking profesional psychological help*. Fenomena tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2006) pada 1.279 mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kesediaan untuk mencari layanan psikologi masih rendah, baik itu layanan diluar universitas maupun layanan didalam universitas. Meskipun penelitian tersebut terbilang sudah cukup lama, tetapi masih sejalan dengan penelitian

terbaru yang dilakukan oleh Nurfadilah et al., (2021) bahwa mahasiswa masih cenderung netral bahkan kurang familiar dengan adanya layanan psikologi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Sokang (2024) mahasiswa dengan masalah kesehatan mental cenderung lebih memilih bantuan informal (pasangan) dibandingkan dengan mencari bantuan formal (layanan psikolog). Dari hasil data pendukung yang di dapatkan dari Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung juga menunjukkan adanya penurunan mahasiswa dalam mengakses layanan terutama pada fakultas-fakultas tertentu.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, studi pendahuluan peneliti terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menemukan hal yang serupa. Studi pendahuluan yang dilakukan adalah dengan wawancara dan menyebarkan kuesioner. Pertama, peneliti mendapati hasil dari 34 mahasiswa dengan rentang usia 19 – 22 tahun dan didominasi oleh perempuan sebanyak 25 (73,5%) dan laki-laki sebanyak 9 (26,5%). Dari hasil yang mengisi kuesioner semuanya belum pernah mempunyai pengalaman menjadi klien di layanan psikologi akan tetapi sebanyak 29 (85,3%) mahasiswa merasakan perlu untuk mendatangi layanan psikologi. Alasan mahasiswa tidak pernah mencari bantuan disebabkan masih banyaknya mahasiswa yang mengalami kebingungan permasalahannya 8 (28%), kebingungan memulai ceritanya 7 (24%), kebingungan dengan alur atau prosedurnya 5 (17%), keyakinan bahwa masalah tersebut dapat diatasi sendiri 3 (10%), serta takutnya pandangan dari orang lain saat mengetahui jika mengharuskan untuk mendatangi layanan psikologi 6 mahasiswa (21%).

Kedua, dari hasil wawancara kepada sejumlah 9 mahasiswa perwakilan dari tiap fakultas peneliti menemukan bahwa yang menghambat mahasiswa untuk tidak mencari bantuan psikologi dikarenakan percaya bahwa itu akan sembuh dengan sendirinya sebanyak 4 mahasiswa, kurangnya pengetahuan tentang layanan kesehatan mental 5 mahasiswa, bahkan fakta lain yang peneliti

temukan 5 dari 9 mahasiswa yang diwawancarai, tidak mengetahui adanya Unit Layanan Psikologi (ULP) khususnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dampak nyata yang terjadi dari rendahnya sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental dapat terlihat dari penurunan prestasi akademik, terganggunya pola makan, pola istirahat hingga kesejahteraan psikologis (Abel et al., 2019 ; Ulfah, 2023; Gisela et al., 2025). Dampak lain yang lebih mengkhawatirkan, tanpa adanya aksi lanjutan atau perawatan (intervensi) bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental, justru akan semakin beresiko negatif seperti *Drop Out* (DO) bahkan sampai pada perilaku negatif seperti percobaan bunuh diri (GAO, 2008; Zhou et al., 2020).

Jika mengamati lebih dalam, pada berbagai literatur sebelumnya, kesenjangan yang terjadi bukan tanpa alasan, melainkan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi sikap mahasiswa untuk tidak mencari bantuan profesional psikologi. (Rasyida, 2019) dalam penelitiannya terhadap 205 mahasiswa Psikologi, mendapati hasil bahwa terdapat 3 faktor utama kenapa mahasiswa enggan untuk mencari bantuan profesional psikologi, yaitu tidak mengetahui mana layanan psikologi yang baik, mahasiswa masih menganggap keluarga dan teman untuk tetap menjadi sumber pertolongannya dan mahasiswa menganggap masalah yang dialami masih biasa saja. Sementara dalam penelitian Nurfadilah et al., (2021) pada 180 mahasiswa, hambatan dalam mencari layanan psikologi dikarenakan adanya persepsi stigma negatif serta belum optimalnya kampanye layanan psikologi yang dilakukan. Penelitian Kusumawati et al., (2025) menunjukkan hasil bahwa persepsi stigma sosial menunjukkan pengaruh paling tinggi dalam hambatan untuk mengakses layanan psikologi yakni sebanyak 35%.

Faktor lain yang menjadi hambatan dalam pencarian layanan psikologi adalah adanya keraguan dalam mempercayai tenaga profesional dan stigma (Dewi et al., 2022; Susilawati et al.,

2022). Rasa malu, stigma, ketidakpahaman tentang layanan kesehatan mental menjadi faktor mengapa mahasiswa sering menunda mencari bantuan (Saefurrohim, 2025). Kemudian dalam penelitian lain, rendahnya literasi kesehatan mental dan adanya stigma publik (Maya, 2021). Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Handayani et al., (2020) bahwa kurangnya literasi kesehatan mental akan mempengaruhi pada rendahnya pencarian layanan psikologi, ini mengartikan bahwa literasi kesehatan mental saling terkait dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Rendahnya literasi kesehatan mental menjadi penyebab banyak orang tidak memahami seperti apa tanda-tanda awalnya, tidak memiliki pengetahuan terkait apa yang dimaksud dengan penyakit mental, kemudian perawatan apa yang tersedia dan bagaimana serta kapan memerlukan bantuan dari profesional psikologi (Lee et al., 2010). Menurut Jorm (2000) literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, penanganan atau pencegahannya. Literasi kesehatan mental menjadi penting karena akan menjembatani individu dengan masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan psikologi. Seperti yang diungkapkan oleh (Saefurrohim, 2025) bahwa tahap pertama dalam proses pencarian bantuan psikologi adalah pengenalan masalah. Pengenalan masalah akan lebih mudah disadari apabila individu sudah mendapati pengetahuan sebelumnya. Sehingga, individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mudah untuk memahami dan mengidentifikasi masalah kesehatan mental.

Kajian terkait literasi kesehatan mental memang telah banyak dilakukan di Indonesia, beberapa penelitian mengungkapkan literasi kesehatan mental di Indonesia memang tergolong masih rendah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani & Kurniawati (2017) yang mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental masih rendah dibuktikan dengan masih

banyak stigma negatif yang dilakukan oleh individu dengan memberikan label orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan dan menganggapnya berbahaya. Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental belum sepenuhnya hilang.

Stigma adalah kata yang berasal dari Yunani Kuno *stizein* yang berarti “tanda” atau “cap”. Dalam *The American Heritage Dictionary of The English Language*, kata stigma memiliki pengertian sesuatu yang berhubungan dengan aib atau penolakan masyarakat umum terhadap sesuatu seperti perilaku atau kondisi. Sementara itu, proses pemberian label dari masyarakat terhadap individu yang memiliki masalah kesehatan mental akan memengaruhi pandangannya terhadap individu tersebut dinamakan sebagai stigma masyarakat atau persepsi stigma publik (Link, 1987). Sehingga dengan banyaknya persepsi individu terhadap orang yang memiliki masalah kesehatan mental menyebabkan orang tersebut enggan untuk mencari bantuan profesional karena takutnya penolakan dari masyarakat (Link, 1987).

Apabila ditelaah lebih jauh, pada temuan penelitian sebelumnya dari Handayani et al., (2020) bahwa analisis yang dilakukannya menunjukkan hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh (Maya, 2021) bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan berkontribusi pada sikap mencari bantuan profesional psikologi. Penelitian terbaru dari Amalia et al., (2024) juga mengkonfirmasi hal yang sama, dengan hasil penelitiannya bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Akan tetapi, pada penelitian yang dilakukan oleh Lumaksono et al., (2020) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2022) yang menunjukkan

bahwa literasi kesehatan mental tidak berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Inkonsistensi penelitian terdahulu juga terjadi pada variabel persepsi stigma publik, dimana persepsi stigma publik turut andil terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi (Dewi et al., 2022; Pattyn et al., 2014). Sedangkan, pada penelitian lain membuktikan bahwa persepsi stigma publik tidak berkontribusi signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi (Lally et al., 2013; Maya, 2021).

Dengan adanya permasalahan terkait literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik yang menghambat pada sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya literasi kesehatan mental dan mendorong mahasiswa untuk merefleksikan persepsi stigma publik yang dapat menghambat dalam keputusan untuk mencari bantuan. Penelitian ini pun, memberikan kebaharuan penelitian, yaitu belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan adanya fenomena, masalah yang terjadi dan kesenjangan penelitian sebelumnya, serta adanya dugaan yang kuat antara literasi kesehatan mental, persepsi stigma publik dan sikap mencari bantuan profesional psikologi, maka peneliti merasa penelitian “Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Mahasiswa” penting untuk dilakukan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan pertanyaan dari penelitian ini, adalah:

1. Apakah literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa?
2. Apakah persepsi stigma publik berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa?
3. Apakah literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Terdapat kegunaan teoritis dan juga praktis yang bisa dimanfaatkan dari penelitian yang dilakukan:

Kegunaan Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi para pembaca. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan dan gambaran dalam kajian ilmu psikologi, khususnya tentang kesehatan mental, psikologi klinis dan psikologi sosial. Sebab, penelitian ini menghasilkan paradigma baru dalam memahami sikap mencari bantuan profesional psikologi. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya, terkhusus pada peneliti yang tertarik pada topik layanan profesional psikologi.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih nyata mengenai hambatan psikologis yang kemungkinan besar dihadapi mahasiswa dalam mencari bantuan kesehatan mental, sehingga penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mengenali dan menyelesaikan masalahnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya literasi kesehatan mental dan mendorong mahasiswa untuk merefleksikan persepsi stigma publik yang dapat menghambat dalam keputusan untuk mencari bantuan. Sehingga dengan memahami pengaruh tersebut mahasiswa dapat menjadi lebih bijak lagi dan tidak perlu khawatir untuk mencari bantuan profesional psikologi. Disamping itu, mahasiswa diharapkan dapat menjadi sumber dukungan bagi teman sekitarnya yang memerlukan bantuan psikologi.

2. Bagi Unit Layanan Psikologi Universitas

Penelitian ini dapat menyajikan informasi untuk membantu pihak ULP dalam mensosialisasikan unit layanan psikologi kampus serta memberikan intervensi berupa psikoedukasi sesuai dengan kebutuhan mahasiswa mengenai apa yang belum dipahami berkaitan dengan kesehatan mental.

Selain itu, penelitian ini dapat membantu evaluasi keefektifan program yang sudah dijalankan sehingga bisa memfasilitasi untuk identifikasi terkait aspek mana saja yang mesti ditingkatkan.

3. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat membantu universitas untuk membuat program yang dapat menciptakan & mendukung lingkungan yang sadar terhadap pentingnya kesehatan mental dan bebas dari stigma negatif dalam upaya menciptakan kesejahteraan mahasiswa.

