

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Literasi kesehatan mental diperkenalkan sebagai suatu pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental sebagai upaya untuk membantu dalam proses merekognisi, mengelola, atau mencegah suatu gangguan mental (Jorm A. F., et al., 1997). Jorm (2012) menyempurnakan definisi literasi kesehatan mental dengan menambahkan pengetahuan yang bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang atau orang lain, meliputi pengetahuan untuk mencegah gangguan mental, rekognisi saat berkembangnya gangguan, *self help* yang efektif digunakan pada masalah ringan hingga sedang, dan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama untuk membantu orang lain (Jorm A. , 2012). Literasi kesehatan mental juga dianggap sebagai pemahaman guna mendapatkan dan mempertahankan kesehatan mental yang positif, memahami gangguan mental dan perawatannya, mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental, dan meningkatkan *help-seeking* (Kutcher, Bagnell, & Wei, Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach, 2015).

Literasi kesehatan mental berkaitan dengan keyakinan dan tindakan untuk mencari pertolongan profesional (Jorm A. F., 2000). Keyakinan dan intensi terhadap pencarian pertolongan memengaruhi tindakan nyata pada respon individu untuk mendekati dan merujuk orang dengan gangguan mental pada penanganan yang tepat (Yap & Jorm, 2012). Kesehatan mental merupakan bagian integral dari membangun hubungan sosial, menjaga produktivitas, menyeimbangkan kehidupan sehari-hari, dan menyeimbangkan hubungan dengan lingkungan. Jika individu sehat secara mental, mereka dapat terus berkembang dan berkontribusi sebagai masyarakat. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang masih awam dengan masalah kesehatan jiwa, seperti manajemen stres dan berbagai jenis gangguan jiwa, serta cara mengatasinya.

Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan umum seperti Pengetahuan tentang bagaimana mencegah gangguan mental, Pengetahuan tentang kondisi gangguan mental dasar, Pengetahuan

tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia, Pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan Keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Kutcher, Wei, & Coniglio, *Mental Health Literacy: Past, Present, and Future*, 2016). Jika literasi kesehatan mental masyarakat tidak ditingkatkan, ini dapat menghambat penerimaan publik terhadap perawatan kesehatan mental berbasis bukti. Juga banyak orang dengan gangguan mental umum mungkin tidak dapat membantu diri sendiri secara efektif dan mungkin tidak menerima dukungan yang sesuai dari orang lain di masyarakat (Jorm A., 2000).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penderita gangguan jiwa di Indonesia tercatat mengalami peningkatan. Peningkatan ini terungkap dari kenaikan prevalensi rumah tangga yang memiliki orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Indonesia dengan indikator keluarga sehat secara nasional untuk penderita gangguan jiwa berat diobati dan tidak ditelantarkan sebesar 17,08%. Hal ini diperparah dengan adanya stigma terhadap ODGJ di kalangan masyarakat yang cukup tinggi. Stigma ini muncul karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kondisi ODGJ. Kuatnya pengaruh stigma ini kerap menyebabkan masyarakat enggan mengakses layanan kesehatan mental. Dari berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental di masyarakat tersebut, salah satu faktor yang signifikan adalah rendahnya literasi kesehatan mental.

Salah satu faktor yang menghambat pencarian pertolongan formal terkait gangguan mental pada level individu adalah rendahnya pengetahuan mengenai gangguan mental (Andersson, et al., 2013). Rendahnya pengetahuan ditunjukkan dari ketidakmampuan dalam identifikasi gangguan mental (Andersson, et al., 2013) atau konsepsi keliru mengenai gangguan mental yang memicu orang cenderung mencari pertolongan informal (Mehta & Thornicroft, 2014). Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi (Jorm A. F., 2000). Aspek-

aspek kesehatan mental dalam penelitian ini terdiri dari rekognisi gejala-gejala gangguan mental, pengetahuan mengenai informasi kesehatan mental, pengetahuan mengenai penyebab gangguan mental, pengetahuan mengenai pencarian pertolongan formal, pengetahuan cara menjaga kesehatan mental positif, dan keyakinan mengenai gangguan mental (Wang, et al., 2013). Hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian pertolongan. Literatur sebelumnya juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkaitan dengan intensi dan perilaku pencarian pertolongan (Mason & Hart, 2015).

Literasi kesehatan mental berkaitan dengan keyakinan dan tindakan untuk mencari pertolongan profesional (Jorm A. F., 2000). Keyakinan dan intensi terhadap pencarian pertolongan memengaruhi tindakan nyata pada respon individu untuk mendekati dan merujuk orang dengan gangguan mental pada penanganan yang tepat (Yap & Jorm, 2012). Kido, Kawakami, Miyamoto, Chiba dan Tsuchiya (2013) menemukan asosiasi antara sosial kapital pada level individu dan stigma gangguan mental (Kartikasari & Riana, 2020). Secara khusus, rasa percaya dalam komunitas, kerja sama, dan hubungan mutual berkaitan dengan rendahnya stigma. Rasa percaya dalam komunitas berkaitan dengan rasa percaya pada orang dengan gangguan mental yang menyebarkan keyakinan bahwa mereka aman dan tidak melukai orang lain, serta adanya harapan untuk menerima bantuan dari tetangga. Penelitian yang dilakukan oleh Hickling, Robertson-Hickling, dan Paisley (2011) juga menemukan perubahan sikap individu terhadap gangguan mental dan rendahnya stigma terjadi ketika keterlibatan komunitas dengan orang gangguan mental meningkat. Stigma negatif berubah menjadi positif ketika adanya kebersamaan dan kebaikan hati, serta penempatan layanan kesehatan mental komunitas di sistem layanan kesehatan primer. (Hickling, Robertson-Hickling, & H Paisley, 2011)

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari membangun hubungan sosial, menjaga produktivitas, menyeimbangkan kehidupan sehari-hari, dan menyeimbangkan hubungan dengan lingkungan (Putri M. V., 2021). Jika individu sehat secara mental, mereka dapat terus berkembang dan berkontribusi sebagai

masyarakat. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang masih awam dengan masalah kesehatan jiwa, seperti manajemen stres dan berbagai jenis gangguan jiwa, serta cara mengatasinya. (Handayani, Ayubi,, & Anshari, 2020) Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan umum diantaranya (Kutcher, Wei, & Coniglio, Mental Health Literacy: Past, Present, and Future, 2016):

1. Pengetahuan tentang bagaimana mencegah gangguan mental;
2. Pengetahuan tentang kondisi gangguan mental dasar;
3. Pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia;
4. Pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan
5. Keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental.

Ketika melakukan diagnosa mandiri, seseorang menempatkan diri sebagai pengidap sakit (*the sick role*) sesuai dengan teori Talcott Parsons. Akan tetapi tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan oleh pengidap sakit dalam kewajibannya untuk memperoleh kesembuhan yaitu dengan meminta saran atau arahan dari tenaga ahli yang kompeten (Supriyanto, 2020). Di Indonesia terjadi penambahan jumlah pengidap penyakit mental, khususnya di Jakarta. Peningkatan disebabkan oleh perkembangan dan penyebaran teknologi digital yang sangat cepat sehingga munculnya kesenjangan sosial di media sosial dan kurangnya tenaga kerja profesional dalam bidang kesehatan jiwa. Hal ini ditambah dengan kurangnya edukasi masyarakat beserta stigma yang sulit dihilangkan dalam masyarakat Indonesia` (Phangadi, 2019). Mulawarman dan Nurfitri (2017) menyimpulkan dalam jurnal berjudul “Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan”, bahwa semakin hari perilaku manusia yang berhubungan dengan aktivitas penggunaan media sosial untuk belanja, berfoto, share semakin tidak terpisahkan dari kesehariannya dalam realitas dunia maya (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 6.7 per mil anggota rumah tangga di Indonesia yang menderita gangguan psikosis, namun hanya 85% yang pernah mengakses pelayanan kesehatan untuk berobat. Rendahnya cakupan ini salah satunya juga dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental. Di Indonesia sendiri Sebagian remaja masih mengaitkan stigma negatif dengan individu yang mengalami gangguan jiwa, menyebabkan kecenderungan untuk menghindar dari mereka. Di sisi lain, sebagian remaja lainnya melihat bahwa individu yang mengalami gangguan jiwa membutuhkan bantuan dari psikolog atau psikiater di pusat rehabilitasi atau Rumah Sakit Jiwa (Rachmayani & Kurniawati, 2017). Bantuan ini dapat melibatkan intervensi obat dan psikoterapi, serta dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat. Remaja juga menunjukkan pemahaman terhadap tindakan preventif yang dapat mereka lakukan untuk menghindari terjadinya gangguan jiwa. Ini mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya upaya pencegahan dan dukungan terhadap kesehatan mental, yang melibatkan peran penting keluarga dan Masyarakat (Rachmayani & Kurniawati, 2017).

Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru BK berinisial ID, mayoritas peserta didik di sekolah tersebut memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, sehingga sering kali muncul permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesalahan persepsi dalam gangguan mental. Kesalahan persepsi ini muncul dari penggunaan media sosial yang dapat diakses secara bebas oleh peserta didik untuk mendapatkan informasi, tak jarang dalam 1 bulan biasanya muncul 1-2 permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental di SMAN 9 Bandung. Berdasarkan wawancara dengan peserta didik, beberapa peserta didik pernah mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh UNICEF yaitu “*Youth4Health Innovation Challenge*” pada tahun 2022 yang mengusung tema “*Health and Well-being Forum for Youth*” dimana kegiatan ini dibuat sebagai bentuk menyampaikan aspirasi anak-anak di Indonesia terhadap Solusi beberapa topik masalah salah satunya Kesehatan mental. Dalam kegiatan ini peserta didik-peserta didik mengangkat masalah dimana anak-anak di

Indonesia masih kekurangan *support system* dan tempat untuk bercerita sehingga mereka membuat rancangan produk untuk permasalahan tersebut.

Salah satu program yang dipercaya dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja adalah bimbingan teman sebaya (Syafitri & Rahmah, Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang, 2020). Bimbingan teman sebaya adalah proses membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh seorang nonprofessional kepada teman sebayanya di bawah bimbingan seorang professional (Gray & Tindall, 1979). Teman sebaya lebih dipilih dan diterima untuk mendiskusikan hal-hal yang dianggap sensitive seperti masalah seksualitas dan masalah pribadi lainnya karena peran teman sebaya sangat penting bagi tahap perkembangan remaja (Abdi & Simbar, 2013). Bimbingan teman sebaya tidak ditujukan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor profesional, tetapi menjadi jembatan antara peserta didik dengan bantuan professional, sehingga diharapkan teman sebaya dapat menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung kepada professional (Suwarjo, 2008). Peserta didik SMA di Inggris mengikuti program “*Peer-led Mental Health Literacy*” menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan tentang Kesehatan mental, stigma yang lebih rendah terhadap Kesehatan mental dan perilaku menolong (Patalay, et al., 2017). Berdasarkan salah satu penelitian, bimbingan teman sebaya juga efektif meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik SMA Islam XY di Kota Semarang (Syafitri & Rahmah, Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang, 2021).

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Jika literasi kesehatan mental masyarakat tidak ditingkatkan, ini dapat menghambat penerimaan publik terhadap perawatan kesehatan mental berbasis bukti (Jorm A. F., 2000). Juga banyak orang dengan gangguan mental umum mungkin tidak dapat membantu diri sendiri secara efektif dan mungkin tidak menerima dukungan yang sesuai dari orang lain di masyarakat (Jorm A. , 2000).

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini secara spesifik dapat dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apa profil literasi kesehatan mental peserta didik di SMAN 9 Kota Bandung?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi literasi kesehatan mental pada remaja?
3. Seperti apa proses bimbingan teman sebaya yang dapat mengembangkan literasi kesehatan mental?
4. Apakah ada perbedaan kompetensi pembimbing teman sebaya antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan?
5. Apakah program layanan bimbingan teman sebaya memiliki efikasi dalam mengembangkan literasi kesehatan mental?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menggambarkan profil literasi kesehatan mental peserta didik di sman 9 kota bandung
2. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan mental pada remaja
3. Menggambarkan proses bimbingan teman sebaya dalam mengembangkan literasi kesehatan mental
4. Menganalisis perbedaan kompetensi pembimbing teman sebaya sebelum dan setelah diberikan pelatihan.
5. Mengevaluasi efikasi dari program bimbingan teman sebaya dalam mengembangkan literasi kesehatan mental

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya keilmuan bimbingan dan konseling, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman akademis tentang literasi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja, dengan menyediakan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian ini juga akan memperkaya literatur dengan data dan analisis terbaru tentang hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian pertolongan. Selain itu, penelitian ini dapat memperkuat teori mengenai efektivitas bimbingan teman sebaya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, serta memberikan kontribusi pada pengembangan model bimbingan teman sebaya yang efektif dengan menyoroti elemen penting untuk keberhasilan program tersebut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak, sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Didik:

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, sehingga mereka lebih mampu mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan yang tepat, serta membantu mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental di kalangan remaja

2. Bagi Guru dan Konselor Sekolah:

Dengan informasi dari penelitian ini, guru dan konselor dapat merancang program pendidikan kesehatan mental yang lebih efektif dan mengembangkan keterampilan bimbingan teman sebaya untuk membantu siswa mengakses dukungan profesional.

3. Bagi Sekolah:

Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian untuk memperkuat program kesehatan mental, memasukkan bimbingan teman sebaya sebagai bagian dari dukungan, dan merumuskan kebijakan yang meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Penelitian ini menyediakan landasan informasi dan data empiris yang dapat digunakan oleh peneliti lain untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai literasi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam mengeksplorasi metode baru untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi pemahaman kesehatan mental, serta mengembangkan intervensi berbasis sekolah atau komunitas yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi peneliti untuk melakukan studi komparatif di berbagai daerah atau konteks yang berbeda, memperluas jangkauan dan dampak dari hasil penelitian ini.

1.5. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penelitian ini terdiri dari lima bab, secara garis besar dijelaskan sebagai berikut :

Bab 1 menguraikan dasar dari penelitian yang akan dilakukan, menyempurnakan usulan penelitian. Terdiri dari lima sub-bab, yakni latar belakang yang menjelaskan konteks dan alasan penelitian dilakukan, identifikasi dan rumusan masalah yang menjabarkan masalah utama yang akan diteliti, serta tujuan penelitian yang mengungkapkan apa yang ingin dicapai. Manfaat penelitian dibagi menjadi manfaat teoretis dan praktis. Dan yang terakhir sistematika penelitian menjelaskan struktur dan alur penulisan penelitian secara singkat.

Bab 2 berisi pembahasan rinci mengenai teori-teori yang relevan untuk mendukung analisis penelitian, termasuk kesehatan mental secara umum, literasi kesehatan mental, dan bimbingan teman sebaya. Bab ini juga mencakup penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian, asumsi dasar, dan hipotesis penelitian.

Bab 3 menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk desain penelitian yang menggambarkan alur penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data, prosedur penelitian, dan teknik analisis data yang digunakan untuk mengevaluasi hasil penelitian, serta rancangan program bimbingan teman sebaya.

Bab 4 menguraikan hasil dari penelitian, termasuk gambaran tingkat literasi kesehatan mental pada peserta didik, implikasi program bimbingan teman sebaya serta mengevaluasi bimbingan teman sebaya dalam mengembangkan literasi kesehatan mental.

Bab 5 menyajikan kesimpulan dari peneliti serta memberikan rekomendasi kepada guru BK, sekolah, serta peneliti selanjutnya untuk pengembangan lebih lanjut dalam bidang ini.