

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini berisikan pendahuluan dari penelitian yang akan dibahas yang terdiri atas latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Depresi menjadi gangguan mental yang umum terjadi di dunia. Secara global, diperkirakan 3,8% populasi mengalami gangguan tersebut (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi depresi secara keseluruhan mencapai angka 1,4% (Kemenkes, 2023). Penderita depresi ini memperlihatkan gejala suasana hati yang negatif seperti kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya (APA, 2013). Hal itu terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga dapat membuat produktivitas, fokus, dan aktivitas sehari-hari mereka terganggu (Wang dkk., 2004). Selain itu, ada gejala lainnya yang perlu mendapatkan perhatian serius, yaitu munculnya pemikiran tentang kematian secara berulang, memiliki ide mengakhiri hidup tanpa rencana spesifik, atau bahkan melakukan upaya bunuh diri (APA, 2013).

Gejala depresi tersebut dapat terjadi pada siapa saja, tak terkecuali generasi Z. Menurut Dimock (2019), generasi Z adalah istilah yang mengacu pada kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997—2012 dan dikenal dengan generasi yang bersahabat dengan teknologi, internet, dan dunia digital, termasuk aktif melakukan aktivitas di dunia maya seperti bermedia sosial atau *game online*. Sisi-sisi negatifnya memiliki hubungan dengan depresi, seperti *cyberbullying* (Utami & Astuti, 2022; Dewi, Suryani, & Sriati, 2023), kecanduan *game online* (Zabrina & Palupi, 2023), dan lamanya penggunaan internet (Sonia dkk., 2022). Selain itu, lingkungan juga dapat menjadi sumber gejala depresi pada generasi Z. Kejadian tidak menyenangkan di lingkungan keluarga dan komunitas (*neighborhood* dan *peers*) oleh teman sebaya atau orang yang lebih tua berhubungan dengan pengalaman depresi (Suandana, Pinandari, & Wilopo, 2024). Munira, Liamputtong, dan Viwattanakulvanid (2023) memaparkan bahwa perundungan yang terjadi di sekolah dan perguruan tinggi mengakibatkan

korbannya mengalami masalah kesehatan mental termasuk depresi. Perubahan yang cukup cepat pada lingkungan sosial, perubahan pola tidur, tuntutan akademik yang berat, dan stres akademik berkaitan dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa (Acharya, Jin, & Collin, 2018; Azizah, Warsini, & Yuliandari, 2023).

Fenomena depresi ini ditemukan di Kota Bandung. Zulkhairil (2024) melaporkan ada sekitar 48,6% dari total 736 orang di Kota Bandung mengalami gangguan emosional, termasuk depresi dan beberapa di antaranya memiliki pikiran untuk bunuh diri. Ahli kesehatan jiwa di beberapa rumah sakit di Kota Bandung juga mengungkapkan bahwa dari 37.497 pasien dengan gangguan jiwa, sebagian besarnya mengarah pada gejala depresi, tetapi sayangnya mereka belum mendapatkan upaya penanganan sebagaimana mestinya (Wamad, 2022). Hal ini diperkuat dengan fakta dari laporan SKI 2023 (Kemenkes, 2023) yang menemukan bahwa generasi Z dengan gejala depresi di perkotaan dan provinsi Jawa Barat menempati prevalensi depresi tertinggi. Sebagai kota dengan kepadatan penduduk tertinggi di Jawa Barat (BPS Jabar, 2022), Kota Bandung menjadi daerah yang rentan mengalami gejala depresi dan ide bunuh diri (Werneck & Silva, 2020). Populasi generasi Z di Kota Bandung juga memiliki jumlah yang banyak, yakni sekitar 629.474 jiwa (BPS, 2020). Ditambah, Kota Bandung juga dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi dan kota urban di Jawa Barat yang membuat generasi Z yang tinggal di Kota Bandung berjumlah lebih banyak.

Kemudian, berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia atau SKI 2023 (Kemenkes, 2023), generasi Z yang berusia 15–24 tahun memang menjadi kelompok individu dengan prevalensi depresi paling tinggi dalam cakupan nasional, yaitu sebesar 2%. Ini diperparah dengan fakta bahwa setidaknya 61% dari mereka memiliki ide untuk mengakhiri hidup mereka. Meskipun dengan kondisi seperti itu, hanya 10,4% generasi Z yang mencari pengobatan, atau dengan kata lain ada sekitar 89,6% dari mereka tidak memperoleh bantuan dari tenaga profesional. Hal ini menegaskan bahwa mayoritas generasi Z tidak memperlihatkan *help-seeking behavior* atau perilaku mencari bantuan. Padahal, kehadiran depresi ini tidak boleh diabaikan sedikit pun karena makin tinggi

tingkat depresi dapat mengakibatkan keberfungsian hidup individu terganggu (WHO, 2023). Oleh karena itu, upaya penanganan gejala depresi atau adanya *help-seeking behavior* pada generasi Z menjadi suatu keharusan karena pencarian bantuan profesional dapat melindungi mereka dari berbagai risiko gangguan psikologis lainnya, seperti mengurangi risiko bunuh diri, mengurangi kemungkinan individu menghadapi masalah di masa depan, menurunkan taraf kambuh gangguan, memperpendek lamanya gangguan, dan meningkatkan kesejahteraan individu (Martin, 2002; Digal & Gagnon, 2020).

Hal yang mendasari individu melakukan *help-seeking behavior* dapat dijelaskan dengan *help-seeking attitudes*. Dalam *theory of planned behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), terjadinya suatu perilaku diawali dengan adanya *attitude* (dibarengi dengan *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*) sehingga membentuk *intention* atau niat dan pada akhirnya menampilkan *behavior* atau perilaku yang dimaksud. Dalam konteks *help-seeking*, penerapan teori ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan bahwa *help-seeking attitudes* menjadi prediktor terkuat dan signifikan dari *help-seeking intention* untuk penggunaan layanan kesehatan mental (Vogel & Wester, 2003; Zorilla dkk., 2019). Kemudian, *help-seeking intention* juga sangat baik dalam memprediksi *help-seeking behavior* individu dalam mengakses tenaga profesional (Nagai, 2015; Godin & Kok, 1996). Oleh karena itu, *help-seeking attitudes* ini mempunyai peran penting dalam proses *help-seeking* untuk memunculkan perilaku yang nyata (*help-seeking behavior*).

*Help-seeking attitudes* atau sikap mencari bantuan didefinisikan sebagai evaluasi (positif atau negatif) individu terhadap perilaku mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental ke profesional (Hammer, Parent, & Spiker, 2018). Menurut Fischer dan Farina (1995), individu yang mempunyai *help-seeking attitudes* positif memandang bahwa mencari bantuan psikologis ke tenaga profesional kesehatan mental merupakan cara yang baik, berguna, dan bermanfaat sehingga mereka berpikir akan menggunakan tenaga profesional ketika merasa bahwa diri mereka atau orang lain sedang memiliki masalah psikologis atau emosional dalam periode waktu yang lama. Individu dengan sikap positif terhadap pencarian bantuan psikologis profesional cenderung menampilkan perilaku

pencarian bantuan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap negatif (Mojtabai dkk., 2016).

Nurdiyanto, Wodong, dan Wulandari (2023) melakukan penelitian tentang tingkat *help-seeking attitudes* pada populasi umum di Indonesia. Hasil temuannya menunjukkan bahwa mayoritas individu memiliki sikap pada kategori sedang/netral sebanyak 52,37% dan tinggi sebanyak 42,37%. Hal tersebut berarti kebanyakan individu mempunyai *help-seeking attitudes* yang positif. Meskipun hasilnya baik, Nurdiyanto dkk. (2023) menuturkan bahwa hasil tersebut tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan karena sebaran datanya yang tidak merata dan menggunakan kategorisasi berdasarkan *mean* hipotetik. Selain itu, penelitian itu juga tidak mempertimbangkan apakah responden memiliki gangguan psikologis atau tidak. Jadi, *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi belum bisa digambarkan secara jelas jika hanya melihat hasil dari penelitian tersebut.

Pada umumnya, hambatan dalam mewujudkan *help-seeking attitudes* yang positif ini sehubungan dengan adanya nilai-nilai negatif yang berasal dari diri sendiri dan sekitar. *Self-stigma* memprediksi secara negatif *help-seeking attitudes* yang mana individu menganggap diri lemah, tidak berdaya, inferior, serta mengurangi kepercayaan diri dan kepuasan pada diri sendiri jika mereka mencari bantuan ke profesional (Topkaya, 2014). Adanya *Self-stigma* ini menjadi penghalang bagi banyak individu untuk menampilkan sikap positif terhadap pencarian bantuan ke profesional (Hartini dkk., 2024). Lalu, Staiger dkk. (2017) mengemukakan bahwa adanya stigmatisasi dan diskriminasi membuat individu dengan gangguan psikologis mendapat perlakuan “berbeda” di lingkungan sosial yang mengakibatkan harga diri mereka menurun.

Di Indonesia pun, stigma atau label buruk masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa masih menjadi permasalahan yang senantiasa ada dan menghalangi mereka untuk mendapatkan penanganan oleh profesional (Khansa, 2022). Selain itu, penelitian dari Nurfadilah, Rahmadani, dan Ulum (2021) menemukan fakta bahwa masih banyak yang menganggap permasalahan psikologis adalah hal yang harus diselesaikan sendiri atau akan selesai dengan sendirinya sehingga *help-seeking attitudes* yang positif tidak timbul. Oleh karena

itu, menjadi penting untuk mengetahui lebih banyak lagi mengenai faktor-faktor yang meningkatkan *help-seeking attitudes* positif pada individu dengan gangguan psikologis, khususnya pada generasi Z dengan gejala depresi.

Melihat kondisi di atas, *social support* berpotensi memiliki pengaruh terhadap *help-seeking attitudes*. Hadirnya *social support* memberikan individu pengalaman diperhatikan, dihargai, dan didukung oleh orang lain seperti *family* (keluarga), *friends* (teman), dan *significant other* (orang yang spesial) (Zimet dkk., 1988). Menurut Taylor (2018) dukungan yang diberikan bisa bersifat emosional (seperti perasaan dicintai secara verbal maupun nonverbal dan mampu mempercayai seseorang), material atau instrumental (seperti bantuan praktis, fisik, atau keuangan), informasional (seperti bimbingan, nasihat, atau informasi baru), dan bergantung pada konteks tertentu. *Social support* ini dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan hidup (Cohen & Wills, 1985).

Banyak penelitian yang telah membahas tentang korelasi positif *social support* terhadap *help-seeking attitudes* individu. Salah satu hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingginya tingkat *social support* berhubungan dengan positifnya *help-seeking attitudes* (Samuel & Kamenetsky, 2022). Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Çebi dan Demir (2020) menerangkan bahwa *friends support* dan *significant other support* berpengaruh terhadap *help-seeking attitudes* yang positif. Selain itu, *family support* juga ditemukan berpengaruh positif terhadap *help-seeking attitudes* (Jung, Sternberg, & Davis, 2017). Jadi, saat individu merasakan adanya dukungan yang berasal dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman-teman, dan orang yang spesial baginya, dia mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional. Temuan ini perlu penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami pengaruh *social support* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi.

Selain *social support*, *self-compassion* juga berpotensi menjadi faktor yang memengaruhi *help-seeking attitudes*. Menurut Neff (2003a), *self-compassion* atau welas diri merupakan bentuk kasih sayang pada diri sendiri dengan tidak menghakimi/mengkritik diri saat menghadapi penderitaan dan memandang ketidakmampuan dan kekurangan pada diri sebagai pengalaman umum yang

dialami oleh setiap manusia karena keterbatasan dan ketidaksempurnaannya. *Self-compassion* ini terdiri atas 3 komponen utama, yaitu *self-kindness* (memberikan kebaikan kepada diri sendiri), *common humanity* (mengakui bahwa semua manusia mengalami keberhasilan dan kegagalan), dan *mindfulness* (menyadari kondisi pada saat ini tanpa melibatkan emosi negatif) (Neff, 2003b). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung menerima diri sendiri apa adanya, menoleransi pengalaman kehidupan yang tidak selamanya bahagia, dan mempunyai perasaan dan pandangan yang lebih baik tentang diri (Leary dkk., 2007). Adanya *self-compassion* ini menandakan bahwa individu tidak melihat sisi negatif dari suatu pengalaman.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam proses mencari bantuan kesehatan mental pada individu. Heath dkk. (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan stigma diri dan stigma publik dalam mencari bantuan profesional. Artinya, *self-compassion* terbukti mengurangi dampak stigma publik dan stigma diri sendiri terhadap pencarian bantuan psikologis. Penelitian serupa juga ditemukan pada subjek laki-laki, *self-compassion* menahan pengaruh negatif nilai-nilai maskulinitas tradisional terhadap stigma yang terkait dengan pencarian bantuan layanan kesehatan mental (Kantar & Yalçın, 2023; Booth dkk., 2019; Heath dkk., 2017).

Selain itu, penelitian lainnya mengungkapkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor pendorong yang penting dalam pembentukan *help-seeking attitudes* yang positif. Penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa *self-compassion* meramalkan sikap yang lebih baik terhadap pencarian bantuan layanan kesehatan mental di kalangan atlet pria antar-universitas, tetapi tidak pada non-atlet (Wasylikiw & Clairo, 2018) dan pada konselor profesional yang lebih tua, tetapi tidak pada yang lebih muda (Aruta, Maria, & Mascarenhas, 2022). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada populasi tertentu *self-compassion* berpengaruh secara signifikan, dan pada populasi lainnya tidak berpengaruh. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut diperlukan untuk meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada populasi generasi Z dengan gejala depresi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa saat ini generasi Z memiliki prevalensi depresi paling tinggi di Indonesia, tetapi hanya sedikit di antara mereka yang mencari pengobatan. *Help-seeking attitudes* merupakan variabel yang penting dalam memprediksi perilaku mencari bantuan profesional. Lalu, *social support* dan *self-compassion* ditemukan dapat berpengaruh positif terhadap *help-seeking attitudes*. Namun, masih terdapat banyak perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan yang akan diteliti sekarang sehingga penelitian tersebut tidak dapat mewakili hasil yang akan dicari penulis. Dengan demikian, penelitian ini diberi judul “Pengaruh *Social Support* dan *Self-Compassion* terhadap *Help-Seeking Attitudes* pada Generasi Z dengan Gejala Depresi di Kota Bandung”. Penelitian ini sangat berharga untuk memberikan informasi mengenai gambaran *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap visi Kota Bandung “Terwujudnya Kota Bandung yang Unggul, Nyaman, Sejahtera, dan Agamis”, di mana konteks sejahtera dalam visi tersebut mencakup kesejahteraan jiwa (Pemkot Bandung, 2021).

## 1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka dirumuskan pertanyaan penelitian:

1. Apakah terdapat pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh positif yang signifikan dari masing-masing *family support*, *friends support*, *significant other support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris agar dapat mengetahui dan menyelidiki pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung. Selain itu, tujuan lainnya agar dapat mengetahui adanya pengaruh positif yang signifikan dari masing-masing *family support*, *friends*

*support, significant other support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat teoretis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca dan menjadi referensi, acuan, atau landasan dalam mengembangkan penelitian bagi para peneliti, serta bermanfaat bagi pengembangan teori-teori psikologi.
2. Manfaat praktis dalam penelitian ini antara lain:
  - Penelitian ini diharapkan bisa memberikan hasil kajian yang berarti untuk seluruh masyarakat, terutama Generasi Z dan individu dengan gejala depresi dalam mencari bantuan psikologis profesional dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
  - Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu dasar pengembangan strategi bagi psikolog, psikiater, konselor, atau praktisi kesehatan lainnya untuk meningkatkan perilaku pencarian bantuan ke profesional bagi individu dengan gejala depresi, khususnya pada generasi Z.
  - Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan bukti bagi pemerintah atau dinas terkait atau organisasi non-pemerintah untuk menyusun dan mengadakan program yang mempromosikan perilaku pencarian bantuan ke profesional.
  - Penelitian ini diharapkan bisa menjadi literatur atau bacaan bagi para pembaca khususnya pembaca yang tertarik dan memiliki minat dengan topik penelitian ini sehingga menjadi lebih tahu tentang apa saja yang berkaitan dengan *social support, self-compassion, help-seeking attitudes*, dan generasi Z dengan gejala depresi di kehidupan nyata.
  - Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi yang lengkap tentang masalah *social support, self-compassion, help-*



*seeking attitudes*, dan generasi Z dengan gejala depresi dalam kehidupan sehari-hari.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi proposal penelitian berisikan gambaran setiap bab. Berikut struktur organisasi proposal penelitian ini.

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan pendahuluan dari penelitian yang akan dibahas yang terdiri atas latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini berisikan kajian pustaka dan telaahan mengenai konsep dan teori tentang *help-seeking attitudes*, *social support*, *self-compassion*, depresi, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

#### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini berisikan metode penelitian yang digunakan dengan rincian antara lain, desain penelitian, populasi, sampel, dan responden, variabel penelitian dan definisi operasional, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan analisis data.

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisikan deskripsi dan penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan seperti analisis data hasil dan pembahasan berkenaan tentang *help-seeking attitudes*, *social support*, dan *self-compassion* pada generasi Z dengan gejala depresi.

#### **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran-saran yang bisa diterapkan dari penelitian tentang pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung.