

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Menurut riset *The State of the World's Children 2021* dari UNICEF dan Gallup, 1 dari 5 remaja dari 21 negara berusia 15-24 tahun sering merasa depresi atau kurang berminat dalam beraktivitas (Unicef, 2021). Di Indonesia, depresi dan gangguan kecemasan masih berada di urutan pertama masalah kesehatan mental selama tiga dekade (1990-2017). Menurut hasil studi Kaligis, dkk. (2021), 393 sampel remaja di Indonesia berusia 16-24 tahun mengaku mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan lebih dari 19 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021). Namun, sekadar 9% dari mereka yang mendapatkan perawatan medis. Di negara-negara berpenghasilan menengah ke bawah, kurang dari 10% dari penderita yang memperoleh bantuan profesional (Vogel, dkk. dalam Handayani, dkk., 2020, hlm. 10). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kesenjangan ini adalah sikap negatif terhadap pencarian bantuan psikologis pada generasi muda, sehingga mengarah pada rendahnya perilaku mencari bantuan yang sebenarnya (Ibrahim, dkk., 2019).

Sikap positif terhadap pencarian bantuan psikologis tentu memiliki peranan yang sangat penting, yakni sebagai penentu keputusan seseorang untuk memanfaatkan layanan kesehatan mental atau tidak dalam memperoleh intervensi psikologis (Garland & Zigler, 1994). Karena sikap tentang perilaku mencari bantuan akan mendasari perilaku mencari bantuan yang sebenarnya (Fischer dan Turner, 1970 dalam Picco, dkk., 2016). Sikap yang positif berarti seseorang dapat mengatur egonya sendiri dan memiliki persepsi yang lebih positif untuk mencari bantuan (Oluyinka, 2011 dalam Al-Bahrani, 2014, hlm. 598). Di samping itu, perilaku mencari bantuan psikologis yang sebenarnya sangat vital, yakni sebagai upaya adaptif dalam memperoleh bantuan eksternal berupa dukungan dan nasihat untuk

menangani masalah kesehatan mental (Rickwood & Thomas dalam Aguirre, dkk., 2020). Meskipun memiliki gangguan mental adalah penentu terpenting dalam penggunaan layanan kesehatan mental, sikap untuk mencari bantuan profesional merupakan faktor penunjang esensial yang berkontribusi terhadap penggunaan ataupun penerimaan terhadap layanan kesehatan mental (Picco, dkk., 2016).

Dalam kaitannya dengan masa remaja, periode ini merupakan periode yang kritis dalam kehidupan, seperti perkembangan emosional, sosial, kognitif, dan fisik (Kosky & Hardy dalam Rickwood, dkk., 2014). Dengan demikian, apabila fenomena negatifnya sikap mencari bantuan psikologis pada remaja dibiarkan, dikhawatirkan terjadi rendahnya penggunaan layanan kesehatan mental dan memahami kebutuhan untuk mencari bantuan psikologis (Mojtabai, dkk. dalam Pheko, dkk., 2013, hlm. 3). Yang pada gilirannya, remaja dikhawatirkan mengalami gangguan mental yang parah serta mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup remaja tersebut hingga ia dewasa (Kosky & Hardy dalam Rickwood, dkk., 2014; Jewett dkk., 2014).

Gangguan kesehatan mental juga menjadi satu dari penyebab kematian (seperti bunuh diri atau meninggal lebih cepat), ketergantungan obat-obatan atau alkohol, kurangnya kemampuan kognitif di sekolah, kerentanan pada penyakit kronis atau menular, meningkatkan faktor kemiskinan di masa mendatang, serta masalah-masalah lainnya (Prince, dkk., 2007; Sipsma, dkk., 2013; Sickel dkk., 2014; Jenkins, dkk. dalam Sidjabat dkk., 2022). Bahkan, masalah kesehatan mental yang ringan sekalipun dapat menimbulkan perubahan sosial, emosional, maupun kognitif saat dewasa nanti (Rickwood, dkk., 2014). Oleh karena itu, sikap negatif dalam mencari bantuan psikologis profesional pada remaja perlu dicari penjelasan lebih lanjut.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya sikap mencari bantuan pada remaja. Misalnya menurut Ting (2011) dan Russel, dkk. (2008) (dalam Al-Bahrani, 2014, hlm. 597), remaja masih memiliki keyakinan bahwa membutuhkan pertolongan merupakan indikasi memiliki kontrol diri yang rendah,

lambang kelemahan diri, dan kekhawatiran untuk disalah pahami. Merangkum ungkapan peneliti lainnya, pencarian bantuan formal biasanya didasari pada keterbukaan diri, nilai dan kebutuhan, serta keyakinan orang lain mengenai perlakuan profesional (Fischer & Turner, 1970; Ajzen, 1988; Elhai, Schweinle, & Anderson, 2008; Rickwood, Thomas, & Bradford, 2012; Mak & Davis, 2013; Salim, 2014 dalam Novianty & Hadjam, 2017).

Menurut catatan Aguirre, dkk (2020), salah satu faktor penghambat pencarian bantuan psikologis profesional adalah kepercayaan keluarga tentang perlakuan layanan kesehatan mental kepada pasien, rendahnya literasi kesehatan mental, rendahnya otonomi sebagai remaja, maupun kurangnya fasilitator untuk mencari bantuan, baik dari pihak keluarga, sekolah, maupun komunitas. Brooks, dkk. (2019) mencatat, walaupun isu kesehatan mental sudah menjadi prioritas di Indonesia, pengembangannya masih dalam tahap awal. Sehingga sumber daya dalam mempromosikan informasi kesehatan mental kepada anak-anak dan remaja masih dinilai kurang. Namun, Aguirre, dkk (2020) menggarisbawahi bahwa faktor penghambat terbesar dari rendahnya pencarian bantuan psikologis pada remaja adalah stigmatisasi masyarakat.

Sickel, dkk. (2014) lebih dulu menyetujui bahwa stigma negatif terhadap penyakit mental masih menjadi penghalang yang signifikan bagi penderita untuk mencari bantuan. Stigma ini dapat berupa penderita kesehatan mental dianggap lemah, berbahaya, cacat, dan tidak terampil secara sosial (Wahl dan Harman, 1989; Wahl, 2003 dalam Chandra & Minkovitz, 2007). Bahkan di Asia Tenggara, masyarakat masih berpendapat bahwa penyebab gangguan mental adalah kerasukan roh jahat atau karakter yang lemah. Stigma tersebut mengakibatkan 80% penderita melakukan penundaan untuk menemukan perawatan (Brooks, dkk., 2019). Mengenai tingkat yang lebih rendah, ditemukan adanya faktor biaya, transportasi, dan waktu tunggu (Aguirre, dkk., 2020). Penelitian Tesyafe (2020) juga menunjukkan masyarakat di Jimma, Euthopia menghindari siapapun yang memiliki isu kesehatan mental. Sikap negatif ini mengarahkan mereka untuk mencari pertolongan tradisional maupun agama.

Berangkat dari asumsi teori jarum hipodermik, terpaan konten media sosial diharapkan mampu mempengaruhi remaja dalam meningkatkan sikap yang positif terhadap pencarian bantuan. Teori beranggapan bahwa media ibarat jarum yang menyuntikkan pesan kepada khalayak, yang menyebabkan adanya perubahan sikap atau perilaku khalayak secara signifikan (Nwabueze & Okonkwo, 2018). Perubahan ini terjadi sesuai niat media sejak awal, dan khalayak bersifat pasif sehingga tidak dapat menolak pesan media yang kuat (Yusuf & Susanto, 2021, hlm. 20).

Merujuk beberapa hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa terpaan intervensi media telah berpengaruh secara positif terhadap sikap dalam mencari bantuan (Demyan & Anderson, 2012; Taylor-Rodgers & Batterham, 2014; Maulik, dkk., 2016; Kohls, dkk., 2017; Halsall, dkk., 2019). Namun demikian, temuan tersebut berlawanan dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh Hui, dkk. (2015), Gulliver, dkk. (2012), Coppens, dkk. (2013), Williams, dkk. (2018), Niederkrotenthaler, dkk. (2022) yang menyatakan bahwa terpaan media tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan.

Oleh karena itu, dari hasil penelitian terdahulu dapat diketahui masih terdapat inkonsistensi mengenai pengaruh terpaan konten kesehatan mental di media terhadap sikap mencari bantuan psikologis. Mengenai efek positif terpaan konten media sosial terhadap sikap mencari bantuan, masih belum jelas bagaimana hubungan ini dapat berlangsung. Sehingga, masalah ini memerlukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terpaan konten kesehatan mental di media sosial yang berkontribusi mendorong sikap positif terhadap mencari bantuan psikologis profesional pada remaja. Penelitian ini berfokus kepada kalangan remaja berusia 16-24 tahun berdasarkan penelitian terbaru dari Kaligis, dkk., (2021) bahwa rentang tersebut merupakan usia remaja yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental. Responden remaja merupakan pengikut salah satu akun media sosial Instagram platform kesehatan mental yang selanjutnya disebut "Z". Nama akun ini secara sengaja disamarkan atas kesepakatan kedua belah pihak, yaitu akun Instagram yang dimaksud dan peneliti. Akun mencangkup konten-konten edukasi kesehatan mental yang disertai dorongan untuk mencari bantuan kepada profesional

kesehatan mental. Konten-konten instagram Z memiliki pendekatan nonformal dengan bahasa sehari-hari sehingga cocok untuk kalangan remaja dan menarik untuk dipilih sebagai subjek penelitian. Saat ini, akun Instagram Z memiliki lebih dari 370.000 pengikut di Instagram per November 2022. Jumlah tersebut diketahui paling besar ketimbang akun-akun sejenis.

Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan dengan menyelidiki pengaruh dari terpaan konten kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada kalangan remaja. Dengan cara ini, temuan peneliti diharapkan dapat berkontribusi pada pengetahuan efektivitas peran konten kesehatan mental di media sosial sebagai komunikator dan sarana penyuluhan terhadap intervensinya dalam meningkatkan sikap yang positif pada pencarian bantuan profesional pada kalangan remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan rumusan masalah berikut:

1. Apakah frekuensi mengonsumsi konten kesehatan mental pada akun Instagram Z berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada remaja?
2. Apakah durasi mengonsumsi konten kesehatan mental pada Instagram Z berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada remaja?
3. Apakah atensi mengonsumsi konten kesehatan mental pada Instagram Z berpengaruh terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Menindaklanjuti latar belakang penelitian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji teori Jarum Hipodermik dengan menganalisis:

1. Pengaruh durasi mengonsumsi konten kesehatan mental pada Instagram Z terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.
2. Pengaruh frekuensi mengonsumsi konten kesehatan mental pada

Instagram Z terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.

3. Pengaruh atensi mengonsumsi konten kesehatan mental pada Instagram Z terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Segi Teori

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian pengetahuan khususnya pada disiplin Ilmu Komunikasi maupun ilmu-ilmu yang berkaitan mengenai pengaruh terpaan pesan tertentu di media sosial terhadap sikap objek pesan, dalam hal ini adalah sikap mencari bantuan psikologis profesional pada remaja. Selain itu, semoga menambah pemahaman bahwa media baru seperti media sosial juga dapat memiliki kemungkinan untuk mempengaruhi sikap maupun perilaku seseorang, sehingga dapat dipilih menjadi salah satu alat dalam menyampaikan informasi maupun mempersuasi dalam rangka tujuan yang positif.

2. Segi Kebijakan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman bagi pemangku kepentingan terkait, khususnya pemerintah pusat dalam Kementerian Kesehatan, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, dan institusi pendidikan sejenis untuk mengkaji terpaan konten media sosial Instagram dan pengaruhnya terhadap sikap mencari bantuan pada remaja.

3. Segi Praktik

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, praktisi Ilmu Komunikasi, maupun praktisi Kesehatan Mental mengenai pengukuran pengaruh terpaan konten media sosial terhadap sikap mencari bantuan psikologis, khususnya pada kelompok remaja.

4. Segi Isu serta Aksi Sosial

Lebih lanjut, penelitian dapat menjadi referensi masyarakat sebagai pembaca mengenai peran media sosial terhadap perubahan sikap manusia, khususnya dalam rangka mencari bantuan atas suatu masalah psikologis. Selain itu, kesadaran terhadap isu kesehatan mental juga ikut tersebar

kepada khalayak dan menggerakkan para profesional di bidangnya untuk turut serta meningkatkan layanan kesehatan mental, terutama dalam layanan daring.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi ini ditulis secara sistematis dan terdiri dari 5 bab yang saling berhubungan dari satu bab ke bab lainnya. Susunan penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I (Pendahuluan) meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi;
2. Bab II (Kajian Pustaka) meliputi studi penuh dari variabel yang diusulkan dalam penelitian ini. Bab ini juga penelitian terdahulu dan kerangka berpikir;
3. Bab III (Metode Penelitian) meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data;
4. Bab IV (Hasil dan Pembahasan) meliputi hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data. Bab ini juga mencakup pembahasan penelitian;
5. Bab V (Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi) berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil analisis.