

Orang Tua Tempat Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kota Tangerang

Students Seek Help from Parents: Mental Health Help Seeking Intention among Students in Tangerang City

Tasya Lawrentia^(1*) & Yasinta Astin Sokang⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana, Indonesia

Disubmit: 27 Mei 2024; Diproses: 08 Juli 2024; Diaccept: 24 Juli 2024; Dipublish: 03 Agustus 2024

*Corresponding author: tasyalawrentia@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, hal itu disebabkan oleh banyaknya pemicu stres yang mereka alami. Masalah kesehatan mental yang tidak berhasil ditanggulangi dapat berisiko menjadi lebih serius. Keengganan mencari bantuan karena adanya stigma serta kurangnya fasilitas layanan konseling dapat menjadi salah satu faktor yang serius sampai dapat mengakibatkan terjadinya bunuh diri. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui intensi mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 308 mahasiswa di Kota Tangerang. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Data diambil menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui google form yang kemudian dianalisis secara statistik. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Tangerang memiliki peringkat intensi yang tinggi terhadap sumber bantuan informal seperti orang tua, teman dan pasangan sebagai sumber bantuan ketika mengalami gangguan kesehatan mental. Mahasiswa cenderung memilih sumber bantuan tersebut karena merupakan orang-orang yang paling dekat dan dipercaya oleh individu sehingga memberikan perasaan aman untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami.

Kata Kunci: Intensi; Mahasiswa; Mencari Bantuan Kesehatan Mental.

Abstract

Students are vulnerable to experiencing mental health problems, this is due to many stress triggers they experience. Mental health problems that are not successfully treated have a high risk of becoming more serious. Reluctance to seek help due to stigma and lack of counseling service facilities can be a serious factor that can lead to suicide. The aim of this research is to determine mental health help-seeking intention among students. The type of research in this research is quantitative descriptive. The sample in this research was 308 students in Tangerang City. The sampling method used was purposive sampling. Data was taken using a questionnaire distributed via google form which was then analyzed statistically. The research results show that students in Tangerang City have a high level of intention towards informal sources such as parents, friends and partners as sources of help when experiencing mental health problems. Students tend to seek help from these sources of help because they are the closest and most trusted people for them, so they feel safe to talk about their problems.

Keywords: Intention; Mental Health Help seeking; Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.321>

Rekomendasi mensitasi :

Lawrentia, T. & Sokang, Y. A. (2024), Orang Tua Tempat Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kota Tangerang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (2): 375-380.

PENDAHULUAN

Kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia semakin meningkat mulai dari gangguan yang ringan sampai gangguan berat (Mulyanti et al., 2023). Menurut RISKESDAS (2018) riset menunjukkan bahwa pada tahun 2018 terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas alami gangguan mental, dan lebih dari 12 juta alami depresi. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan ketika mengalami gangguan psikologis adalah dengan mencari bantuan kesehatan mental. Intensi mencari bantuan kesehatan mental merupakan intensi individu dalam mencari bantuan yang tepat ketika mengalami masalah psikologis sehingga dapat mengurangi tekanan yang dialami (Wilson & Deane, 2001). Gangguan kesehatan mental yang tidak berhasil ditangani dapat menimbulkan risiko yang lebih serius (Ayuningtyas et al., 2018).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental adalah mahasiswa, yang disebabkan oleh banyaknya pemicu stres yang mereka alami (Yaribeygi et al., 2017). Hal itu dapat terjadi karena masa peralihan dari siswa SMA ke mahasiswa yang merupakan waktu yang dipenuhi stress dan tantangan (Corley, 2013). Namun, meskipun tingkat stres dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa relatif tinggi, penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa yang mempunyai masalah tidak mencari bantuan (Hubbard et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa hanya 8% sampai 38% mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental mencari pengobatan (Caldeira et al., 2009; Cranford et al., 2009; Downs et al., 2013).

Salah satu provinsi yang memiliki banyak penderita gangguan kesehatan mental adalah Provinsi Banten. Pada tahun 2019 total penderita masalah kejiwaan di Provinsi Banten mencapai 54,128 orang dan Kota Tangerang merupakan kota yang memiliki angka gangguan jiwa tertinggi di Provinsi Banten yaitu sebanyak 16,734 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2018). Selain itu, publikasi mengenai intensi mencari bantuan kesehatan mental pada masyarakat Kota Tangerang sulit ditemui.

Pemahaman mengenai intensi mencari bantuan kesehatan mental penting diketahui untuk memahami bagaimana respons dan cara pandang masyarakat sehingga dapat bermanfaat dalam mengembangkan program penyadaran masyarakat akan tersedianya berbagai sumber bantuan yang tersedia, perencanaan layanan kesehatan mental, penyediaan pelatihan sesuai kebutuhan, dan reformasi kesehatan mental (Mishra et al., 2011). Oleh karena itu, peneliti secara khusus tertarik untuk melakukan penelitian di Kota Tangerang karena peneliti melihat bahwa Kota Tangerang merupakan kota dengan tingkat gangguan kesehatan mental tertinggi di Provinsi Banten namun tidak banyak penelitian mengenai intensi mencari bantuan kesehatan mental mahasiswa Kota Tangerang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini berdasarkan pendekatannya adalah kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih subjek

tertentu berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti (Ramdhan, 2021). Kriteria inklusi penelitian ini, antara lain: (1) Usia 18-25 tahun, (2) Mahasiswa aktif yang berkuliah di Kota Tangerang. Agung (2006) menyatakan bahwa dalam sebuah penelitian jumlah minimal responden yang baik adalah 30 - 500 orang.

Variabel intensi mencari bantuan kesehatan mental diukur menggunakan skala *General Help Seeking Questionnaire* (GHSQ) yang dikembangkan oleh Wilson et al. (2005). (ndriyawati et al. (2022) telah mengadaptasi alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia. GHSQ memuat 10 butir aitem. Aitem-aitem yang terdapat dalam skala GHSQ merupakan pernyataan-pernyataan mengenai sumber bantuan yang dipertimbangkan oleh individu saat mengalami gangguan kesehatan mental yang bertujuan untuk menggambarkan intensi mencari bantuan kesehatan mental individu. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk *mean* (rata-rata), semakin tinggi *mean* menunjukkan semakin tinggi intensi pada sumber bantuan, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah intensi pada sumber bantuan

Penelitian ini menggunakan survei sebagai metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Sebelum mengisi GHSQ, responden akan diminta untuk mengisi data data demografis yang berupa nama, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan tempat tinggal. Setelah data terkumpul, data akan dianalisis dan disajikan dalam bentuk *mean* yang diurutkan sesuai ranking dari yang tertinggi sampai terendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian diperoleh dari 308 responden mahasiswa Kota Tangerang menggunakan media google form yang disebarakan melalui media sosial *Instagram, Twitter, TikTok, Whatsapp, Email* dan *Line*. Olah data hasil penelitian dilakukan menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk *mean* untuk melihat peringkat intensi mahasiswa Kota Tangerang terhadap sumber bantuan kesehatan mental.

Tabel 1. Peringkat intensi mahasiswa Kota Tangerang terhadap sumber bantuan kesehatan mental

Peringkat	Aitem	Mean
1.	Orang tua	6.10
2.	Teman	4.93
3.	Pasangan	4.34
4.	Pimpinan agama	3.30
5.	Kerabat/anggota keluarga lainnya	3.24
6.	Tenaga profesional kesehatan mental	3.16
7.	Dokter	2.68
8.	Bantuan lain yang tidak tercantum	2.27
9.	Saluran telepon (pusat bantuan)	2.22
10.	Tidak mencari bantuan ke siapapun	1.83

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Tangerang memiliki peringkat intensi mencari bantuan kesehatan mental yang paling tinggi pada orang tua, teman dan pasangan (mean= 6.10, 4.93, 4.33). Sedangkan peringkat terendah pada aitem tidak mencari bantuan ke siapapun (mean= 1.83).

Berdasarkan analisis data, mahasiswa di Kota Tangerang memiliki peringkat intensi mencari bantuan paling tinggi pada orang tua (mean= 6.10). Kumowal et al. (2022) mengatakan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, hal itu karena orang tua merupakan sumber utama dalam setiap aspek kehidupan, termasuk juga kesehatan mental anak. Orang tua juga berperan sebagai pelindung baik secara fisik, mental maupun emosional yang selalu siap

mendengarkan cerita dan memberikan dukungan serta nasihat sehingga anak merasa aman dan terlindungi (Zahrok & Suarmini, 2018).

Selain mencari bantuan pada orang tua, mahasiswa di Kota Tangerang juga memiliki peringkat intensi yang tinggi pada teman (mean=4.93). Rachmaningtyas & Khoirunnisa (2022) menyebutkan bahwa individu mencari bantuan pada teman karena cenderung memiliki kesamaan dalam tingkat usia, pemikiran, emosional dan kesadaran sehingga dapat merasakan situasi dan kondisi yang sama, hal tersebut yang mendorong individu dalam lingkungan pertemanan untuk saling mendukung ketika menghadapi masalah. Suwanto et al. (2021) juga mengatakan bahwa teman berperan sebagai sumber dukungan sosial, moral dan emosional yang memberikan perasaan aman, nyaman dan didengarkan ketika individu menceritakan permasalahannya.

Mahasiswa di Kota Tangerang juga memiliki intensi yang tinggi pada pasangan (mean=4.33). Rasyida (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki pasangan merasa bahwa mereka memiliki seseorang yang dapat mereka percaya sehingga lebih mudah untuk bertukar cerita mengenai masalah kesehatan mental yang dialami sehingga tidak merasa memerlukan bantuan psikologis secara formal. Ningrum et al. (2022) juga mengatakan bahwa pasangan merupakan orang terdekat dan terpercaya yang dapat memberikan rasa tenang ketika individu mengalami stress.

Melalui hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden memiliki peringkat intensi yang tinggi pada sumber bantuan informal ketika mengalami

masalah psikologis. Hasil analisis tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa cenderung untuk mencari bantuan secara informal seperti keluarga dan teman (Rasyida, 2019; Syafitri, 2021; Syafitri & Rahmah, 2021; Gani et al., 2023; Indasah & Ningrum, 2023). Mahasiswa cenderung memilih sumber bantuan tersebut karena sumber-sumber bantuan tersebut merupakan orang-orang terdekat dan paling dipercaya oleh individu sehingga individu merasa aman untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Tangerang memiliki peringkat intensi yang tinggi pada sumber bantuan informal seperti orang tua, teman dan pasangan. Mahasiswa cenderung memilih sumber bantuan tersebut karena merupakan orang-orang yang paling dekat dan dipercaya oleh individu sehingga memberikan perasaan aman untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami. Mahasiswa di Kota Tangerang juga menunjukkan intensi pada bantuan formal yang terlatih seperti tenaga kesehatan mental profesional, namun memiliki peringkat yang lebih rendah daripada bantuan informal. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa kurang memiliki informasi mengenai sumber bantuan formal, serta merasa kurang membutuhkan bantuan profesional karena memiliki sumber bantuan lain yang lebih mudah untuk diakses.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Caldeira, K. M., Kasperski, S. J., Sharma, E., Vincent, K. B., O'Grady, K. E., Wish, E. D., & Arria, A. M. (2009). College Students Rarely Seek Help Despite Serious Substance Use Problems. *Journal Subst Abuse Treat*, 37(4), 368–378.
- Corley, L. (2013). Prevalence of Mental Health Issues among College Students: How Do Advisers Equip Themselves? *Journal Penn State University*, 15.
- Cranford, J. A., Eisenberg, D., & Serras, A. M. (2009). Substance Use Behaviors, Mental Health Problems, and Use of Mental Health Services in A Probability Sample of College Students. *Addictive Behaviors*, 34(2), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.09.004>
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2018.
- Gani, A., Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2023). Literasi Kesehatan Mental di Institusi Kesehatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 670–676. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5831>
- Hubbard, K., Reohr, P., Tolcher, L., & Downs, A. (2018). Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(4), 293–305. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn23.4.293>
- Indasah, A., & Ningrum, J. S. (2023). Studi Kepustakaan: Peran Konselor dalam Meningkatkan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis. In *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Indriyawati, Alfianto, A. G., & Sediawan, M. L. (2022). Pengembangan Instrumen Perilaku Mencari Bantuan pada Generasi Z di Suku Madura. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 82–88.
- Kumowal, R. L., Kalintabu, H., & Awuy, P. O. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*, 3(2), 88–101. <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- Mishra, N., Nagpal, S. S., Chadda, R. K., & Sood, M. (2011). Help-Seeking Behavior of Patients with Mental Health Problems Visiting a Tertiary Care Center in North India. *Indian Journal of Psychiatry*, 53(3), 234–238. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.86814>
- Mulyanti, Maulana, I. R., Arisanti, D., Lestari, D. A., Sugiarto, Paryati, T., & Kamala, R. F. (2023). Gambaran Karakteristik dan Kondisi Psikologis Caregiver Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 1–8.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Communnity Development Journal*, 3(2), 1174–1178. www.psychologymania.com,
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45.
- Ramdhan, M. (2021). Metode Penelitian. *Cipta Media Nusantara*.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang Menjadi Hambatan untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Suwanto, I., Mayasari, D., & Dhari, N. W. (2021). Analisis Peran Teman Sebaya dalam Pengambilan Keputusan Karier. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 167–179. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10101>
- Syafitri, D. U. (2021). Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1–8.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(1), 39–54. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent Opinions About Reducing Help-Seeking Barriers and Increasing Engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345–364. <https://www.researchgate.net/publication/224856529>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J. V., & Rickwood, D. (2005). Measuring Help Seeking Intentions: Properties of the General Help Seeking Questionnaire Questionnaire.

- Canadian Journal of Counselling, 39(1), 15–28. <https://ro.uow.edu.au/hbspapers/1527>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress on Body Function: A Review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072.
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. (2018). Peran Perempuan Dalam Keluarga. *Prosiding SEMATEKSOS 3 "Strategi Pembangunan Nasional Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*.