

Perilaku *Help-Seeking* Layanan Kesehatan Mental: Perspektif Teori *Social Learning*

Alifatus Sholeha Putri*, Savira Rana Labiba, Titik Yulita Sari, Mochammad Sa'id

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: alifatus.sholeha.2108116@students.um.ac.id

Abstract

68% of Indonesians who underwent examinations experienced psychological problems such as anxiety. The concern is the low response of individuals seeking help from mental health services. The writing purpose of this article is to find out why people with mental disorders feel comfortable talking about the mental problems they face with individuals who are not professionals. The literature review used in this article. It is hoped that using this method will produce an answer to the question in the phenomenon that is being raised through previous sources that cannot be produced from other research methods. The result was found that there were at least 5 reasons, namely social stigma in society, lack of understanding about mental health, fear, lack of access to psychologists, and the costs incurred. As a result, individuals experience psychological distress, which results in reluctance to seek professional help. To overcome this problem, efforts can be made to reduce the stigma that appears in society by providing a sense of security to someone who needs help with mental health services and maximizing the role of the media to highlight developments in science about mental awareness so that they can be more aware of themselves.

Keywords: help-seeking, mental health, modeling

Abstrak

Sebanyak 68 % masyarakat Indonesia yang melakukan pemeriksaan, mengalami masalah psikologis seperti cemas. Namun, yang menjadi perhatian ialah rendahnya respon individu untuk mencari bantuan layanan kesehatan mental. Tujuan dari adanya penulisan artikel ini ialah untuk mengetahui dan mengkaji alasan apa yang mendasari penderita gangguan mental lebih nyaman menceritakan masalah mental yang dihadapinya kepada individu yang bukan profesional. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ialah *review literature*. Diharapkan dengan menggunakan metode ini menghasilkan sebuah jawaban atas pertanyaan dalam fenomena yang sedang diusung melalui sumber sebelumnya yang tidak dapat dihasilkan dari metode penelitian lainnya. Dari hasil *review literature* ditemukan setidaknya ada 5 alasan yakni stigma sosial di masyarakat, kurang pemahannya mengenai kesehatan mental, ketakutan, kurangnya akses psikolog serta biaya yang dikeluarkan. Sebagai dampaknya, individu mengalami distress psikologis yang mengakibatkan keengganan untuk mencari bantuan pihak profesional. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, upaya yang bisa dilakukan ialah menekan stigma yang muncul di masyarakat, dengan memberi rasa aman terhadap seseorang yang membutuhkan pertolongan layanan kesehatan mental serta memaksimalkan peran media untuk menyoroti perkembangan ilmu pengetahuan tentang sadar mental sehingga bisa lebih sadar terhadap diri sendiri.

Kata kunci: help-seeking, modelling, kesehatan mental

1. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah kemampuan beradaptasi seseorang dengan diri serta lingkungan eksternalnya, sehingga mampu memberikan respon emosional yang membuatnya mampu menghadapi kenyataan hidup (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Kesehatan mental merupakan aspek mendasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu, karena kesehatan mental sendiri memiliki peran yang sama besarnya dengan kesehatan fisik. Oleh sebab itu, seharusnya individu yang memiliki tingkat kesehatan mental relatif rendah disarankan untuk berusaha mengatasinya dengan mencari bantuan profesional. Jika seorang

individu tidak segera mencari bantuan untuk meningkatkan kesehatan mentalnya, maka masalah tersebut bisa menjadi lebih serius (Rizqi, 2021). Namun kenyataannya, masih banyak individu yang belum menyadari betapa pentingnya mengatasi gangguan mental yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran untuk mencari bantuan atau *help-seeking* kepada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater. PDSKJI atau Penghimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa di Indonesia saja menyatakan bahwa 68% masyarakat yang melakukan pemeriksaan, mengalami masalah psikologis seperti cemas, depresi, hingga memiliki keinginan untuk bunuh diri (Fikri, 2020). Salah satu platform kesehatan *online* seperti Halodoc menyatakan bahwa pada tahun 2020 saja pengguna layanan kesehatan mental naik sebesar 80% dan dalam sebulan terdapat pengguna konsultasi psikologi meningkat hampir 400% (Annur, 2020). Pemaparan faktual tersebut merupakan bentuk upaya *help-seeking* atau mencari bantuan kepada profesional yang harusnya dilakukan oleh individu yang menderita gangguan kesehatan mental.

Menurut laporan WHO pada tahun 2018, depresi adalah masalah kesehatan mental yang paling umum di dunia, diperkirakan mempengaruhi sekitar 300 juta orang di seluruh dunia. Berikutnya adalah gangguan bipolar, yang memengaruhi sekitar 60 juta orang, demensia, yang memengaruhi 50 juta orang, serta skizofrenia dan gangguan psikotik lainnya, yang memengaruhi sekitar 23 juta orang di seluruh dunia. Di Indonesia, menurut data Survei Kesehatan Dasar 2018 (Riskesmas), prevalensi gangguan jiwa berat meningkat signifikan dari 1,7% pada tahun 2013 menjadi 7% pada tahun 2018 (Riskesmas, 2018). Selain itu, WHO menetapkan untuk tetap mempublikasikan kesehatan mental sebagai suatu hal yang utama dalam kesehatan di masyarakat luas, hal ini memiliki tujuan agar warga Indonesia yang memiliki penyakit kesehatan mental bisa segera mengambil perlakuan untuk memperoleh pertolongan dari profesional. Masyarakat juga dapat melakukan upaya pencegahan untuk diri sendiri ataupun keluarganya serta layanan kesehatan mental akan berkontribusi dalam memberikan manfaatnya kepada orang banyak (Handayani, Ayubi, Anshar, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya, terhadap hubungan antara stigma masyarakat dengan perilaku *help-seeking*, menghasilkan nilai yang negatif dimana jika kondisi stigma yang terjadi pada seseorang tinggi, maka keadaan untuk perilaku *help-seeking* akan menjadi rendah dan juga sebaliknya (Cheng, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *help-seeking* terhadap kesehatan mental masih kurang dan hal ini juga dipengaruhi oleh stigma di publik. Adapun perbedaan penelitian kami dengan penelitian yang terdahulu adalah dalam penelitian ini, kami berupaya untuk berfokus pada alasan seseorang yang tidak melakukan perilaku *help-seeking* terhadap layanan kesehatan mental ditinjau dari teori *social learning*. Selain itu, kami menggunakan teori *social learning* untuk menganalisis dan mengidentifikasi fenomena *help-seeking* terhadap layanan kesehatan mental menggunakan metode *review literature* sehingga nantinya dapat dipaparkan sesuai dengan kebutuhan penulisan.

Help-seeking sendiri merupakan perilaku yang dilakukan individu untuk mencari bantuan atau pertolongan terhadap dirinya kepada orang lain. Bantuan tersebut bisa berupa bantuan psikologis, afektif seperti pelayanan kesehatan atau bantuan sosial (Kuswardana 2019). Ada beberapa tingkatan ahli untuk pemberi bantuan, yakni formal seperti layanan kesehatan, semi-formal seperti lembaga pendidikan, informal seperti teman, saudara atau keluarga, dan *self-help*. Kebanyakan penderita gangguan mental, cenderung akan melakukan perilaku *help-seeking* kepada individu yang ia percaya, seperti teman, keluarga ataupun pasangan (tingkat informal) bahkan mencari bantuan secara mandiri (*self-help*) melalui internet atau website layanan kesehatan mental (Nuzuluuni'mah 2019).

Fakta bahwa hal yang dapat mendasari alasan individu memiliki rasa malu ketika melakukan *help-seeking* ke layanan kesehatan mental profesional ini menarik dan cukup ironis untuk dikaji lebih lanjut. Terdapat beberapa kajian yang telah membahas fenomena tersebut, namun sejauh ini masih belum ada yang mengaitkannya dengan menggunakan kajian sosial. Padahal seperti yang kita ketahui, fenomena ini sangat erat kaitannya dengan teori sosial seperti *modeling* lingkungan atau belajar sosial. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui dan mengkaji alasan apa, yang mendasari penderita gangguan mental lebih nyaman menceritakan masalah mental yang dihadapinya kepada individu yang bukan profesional. Pembahasan kajian menggunakan pendekatan psikologi sosial dengan tinjauan kajian *Social Learning* milik Albert Bandura untuk mengidentifikasi alasan tersebut. Dimana pendekatan ini dipilih karena dapat memaparkan perspektif psikologi sosial mengenai fenomena yang diangkat.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah dengan *literature review*. *Literature review* merupakan sebuah metode untuk mengumpulkan dan mengintegrasikan sumber-sumber pada penelitian terdahulu yang dapat menghasilkan sebuah kesimpulan (Snyder, 2019). Metode *literature review* diharapkan menghasilkan sebuah jawaban atas pertanyaan dalam fenomena yang sedang diusung melalui sumber sebelumnya yang tidak dapat dihasilkan dari metode penelitian lainnya. Sumber literatur dalam artikel ini memuat 2 jenis pembahasan. Pertama, memuat mengenai fenomena *help-seeking* dalam proses layanan mental. Kedua, literatur mengenai teori Bandura.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dalam teori Bandura dijelaskan bahwa dalam proses belajar sosial, aspek lingkungan, *person*, serta perilaku/*behavior* akan saling berkesinambungan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Tentunya hal ini tidak bisa dikaji secara terpisah karena merupakan satu kesatuan. Ketiga komponen yang dijelaskan oleh Bandura tersebut dapat menguraikan fenomena yang terjadi di masyarakat mengenai perilaku *help-seeking*. Pada awalnya seseorang yang merasa membutuhkan pertolongan harus memiliki keyakinan ataupun kepercayaan bahwasanya dirinya sendiri memerlukan bantuan atau pertolongan dari orang lain karena dalam ranah kesehatan mental bukan lagi kapasitasnya. Langkah ini sesuai dengan skema yang dimiliki dalam teori Bandura dimana pada aspek *person* merupakan langkah utama yang sangat berperan dalam menghasilkan suatu *output* yang diinginkan secara konkrit. Kemudian langkah kedua, *person* maupun individu memerlukan peran dari eksternal yakni lingkungannya dalam ranah *support system* yang pada akhirnya diharapkan untuk membantu proses untuk mewujudkan perilaku *help seeking*. Bandura juga menyatakan sebenarnya peran lingkungan adalah faktor yang harus ada dalam proses ketika seseorang hendak menghasilkan suatu hal atau *output* yang diinginkan karena aspek lingkungan merupakan bagian dari pembelajaran sosial yang tak terpisahkan. Namun, seperti yang telah dijelaskan diatas, perasaan malu yang didalamnya meliputi stigma sosial, serta literasi mengenai kesehatan mental yang rendah mencerminkan peran dari lingkungan yang tidak progresif. Hal ini menyebabkan hasil yang tidak sesuai seperti yang diharapkan, yakni generasi yang *aware* akan layanan kesehatan mental serta mencari bantuan ke tenaga profesional. Karena *output* yang dihasilkan dari hubungan relasi antara lingkungan dengan diri sendiri yang tidak sesuai, maka hal ini mengakibatkan individu enggan untuk mencari bantuan ke tenaga profesional mengenai kesehatan mental. Ketika aspek individu dengan

lingkungan tidak terpenuhi, maka *output* yang diharapkan yakni perilaku *help-seeking behavior* tidak dapat berjalan sebagai upaya tindakan preventif (Kuswardana, 2019).

Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa banyak kasus dimana sebenarnya individu memerlukan pertolongan dari pihak lain namun pada akhirnya mereka tidak mencari bantuan karena terlalu memperdulikan apa yang dipikirkan oleh orang lain (Kessler, 2011). Hal ini juga didukung oleh penelitian Barney (2006) yang menjelaskan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara aspek stigma sosial di masyarakat dengan perilaku *help seeking* yang menurun. Banyak alasan mengapa orang malu untuk konsultasi mencari bantuan mengenai ke layanan kesehatan mental, setidaknya ada lima alasan terkuat meliputi stigma sosial di masyarakat, kurang pemahannya mengenai kesehatan mental, ketakutan, kurangnya akses psikolog serta biaya yang dikeluarkan (Widiyari, 2021).

Psychological distress merupakan salah satu dampak yang akan terjadi pada diri. *Psychological distress* atau biasa kita kenal dengan tekanan psikologis dalam kesehatan mental merujuk pada salah satu aspek negatif yang bisa dialami seorang individu (Veit & Weir dalam Aziz, 2015). Pada kasus ketika individu memerlukan bantuan pertolongan pada luar dengan kondisi stigma yang beredar di masyarakat sehingga masyarakat menghindari untuk berkontak langsung dengan individu tersebut, dampak lain yang bisa terjadi akibat adanya stigma adalah pertemanan yang memutuskan yang menimbulkan rasa diasingkan sehingga menyebabkan tekanan psikologis pada individu. *Psychological distress* ini menjadi semakin tinggi dengan adanya sikap penolakan atau diskriminasi oleh masyarakat karena rasa ketidaknyamanan berada pada sekitar orang yang menjalani perawatan mental (Shabri, 2020). Hal ini menunjukkan rendahnya indikator kesehatan mental yang ada karena tingginya angka tekanan psikologis atau *psychological distress*. Efek yang dirasakan karena adanya stigma sosial yakni individu yang sebenarnya membutuhkan pertolongan kesehatan mental merasa bahwa ia harus segera beraktivitas normal tanpa mau berkeinginan untuk menyelesaikan permasalahan mental yang sedang dirasakan (Mesidor&Sly, 2014). Sehingga, orang akan semakin malu untuk mencari bantuan terhadap layanan kesehatan mental karena adanya stigma sosial di masyarakat yang mengakibatkan mereka merasa enggan karena menganggap hal ini merupakan sebuah kebenaran yang dianggap aib.

Hal ini selaras dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa individu cenderung untuk memaknai atas suatu pengetahuan atau informasi untuk menjadi model dengan mengamati secara tidak langsung maupun langsung yang sehingga adanya proses belajar dari lingkungan yang kemudian akan ditiru. Stigma tersebut muncul karena adanya persamaan persepsi yang timbul dimasyarakat (Gramedia, 2021). Dari persamaan persepsi inilah yang menyebabkan perilaku terhadap suatu fenomena. Dimana persepsi ini juga berpengaruh terhadap pola pikir orang lain, sehingga proses modelling akan suatu stigma oleh individu akan mungkin terjadi karena persepsi yang diberikan sosial sama yang menyebabkan adanya kepercayaan terhadap stigma yang muncul.

Dalam penelitian sebelumnya, menyampaikan bahwa literasi yang menghasilkan suatu pengetahuan bagi seseorang akan menjadi salah satu cara menyelesaikan permasalahan yang dimiliki, hal ini disebabkan karena adanya dorongan dari pengetahuan yang dimiliki untuk merubah suatu hal. Literasi mengenai gerakan *aware* akan kesehatan mental menjadi suatu tujuan yang berfungsi sebagai pemberi sebuah pemahaman kepada khalayak umum yang diharapkan kedepannya akan menimbulkan kesadaran akan gangguan mental sebenarnya

sehingga akan adanya penanganan yang tepat kedepannya. Literasi mengenai kesehatan mental nyatanya bukan menjadi satu-satunya kemunculan perilaku *help-seeking*, namun menjadi langkah preventif kedepannya. Dimana dengan kita *melek* akan pengetahuan tentang kesehatan mental hal ini bisa menjadi suatu pijakan untuk membantu memprediksi pada individu untuk menemukan sumber pencarian bantuan ke pihak yang lebih mumpuni keahliannya (Hadjam & Novianty, 2017).

Untuk mengatasi permasalahan mengenai keengganan seseorang memperoleh bantuan dari pihak yang mumpuni dalam bidangnya khususnya dalam ranah kesehatan mental, kita dapat meminimalisir hal ini dengan cara menekan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang malu untuk mencari bantuan diantaranya seperti stigma sosial, ketakutan, kurangnya pemahaman serta akses dan biaya ke psikolog yang relatif mahal. Dengan menekan stigma yang muncul di masyarakat kita bisa memberi rasa aman terhadap seseorang yang membutuhkan pertolongan layanan kesehatan mental serta memaksimalkan peran media untuk menyoroti perkembangan ilmu pengetahuan tentang sadar mental yang bisa diakses oleh semua orang sehingga mereka juga bisa lebih *aware* terhadap dirinya sendiri.

3.1 Help-Seeking

Mencari bantuan (*help-seeking*) merupakan suatu proses menghadapi dan sebuah usaha dalam mendapatkan bantuan dari luar dirinya sendiri untuk menangani masalah kesehatan mental yang dialaminya (Rickwood, Thomas, & Brandford, 2012). Berinteraksi bersama orang lain guna mendapatkan motivasi, informasi, nasihat, dorongan, dan perlakuan untuk mendapatkan bantuan dari eksternal dalam menghadapi suatu permasalahan juga dapat di artikan sebagai perilaku *help-seeking*. Adapun beberapa dimensi menurut Debra Rickwood (2012) yaitu yang pertama ialah proses, yaitu upaya individu untuk mendapatkan bantuan dan menekankan perilaku serta sikap individu dalam mencari bantuan. Lalu yang kedua ialah bantuan, sesuai dengan bantuan yang perlukankan serta mencakup sumber dan bentuk pertolongan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Sumber adalah cara yang akan dilakukan oleh individu untuk mendapatkan bantuan dilihat dari tingkat kemampuan orang yang memberikan bantuan, meliputi bentuk formal (layanan kesehatan mental yang profesional seperti psikolog dan psikiater), kemudian bentuk semi-formal (layanan yang tidak mempunyai peran khusus dalam pemberian pertolongan, seperti pelatih), dan yang terakhir adalah bentuk informal (dukungan sosial yang non formal, seperti pasangan, teman dan sahabat) dan *self-help* (sumber bantuan dimana individu akan mencari bantuan sendiri dan mandiri, contohnya seperti mencari dari website). Bentuk pertolongan, yaitu yang berkaitan dengan dukungan nyata yang didapatkan meliputi *instrumental support* (berupa bantuan secara materi dan pemindahan), *information support* (berupa anjuran atau arahan yang berhubungan dengan penanganan kesehatan mental), *affiliative support* (berupa dorongan atau dukungan dari ssahabat maupun teman yang sebaya), *emotional support* (dorongan untuk lebih senang atau sejahtera), *treatment* (pertolongan yang dalam bentuk terapi khusus).

Selain itu, ada tiga faktor penting telah diklasifikasikan untuk melakukan penilaian terhadap perilaku *help-seeking* yaitu yang pertama ialah waktu (dalam mengidentifikasi perubahan yang dialami individu dapat dilihat dari perubahan dalam beberapa waktu dan niat perilaku masa depan), sumber bantuan (yaitu bantuan dari berbagai sumber), jenis

bantuan (perlunya untuk mengetahui jenis bantuan yang akan dibutuhkan). Faktor individual juga memiliki pengaruh terhadap perilaku *help-seeking*, yaitu keyakinan tiap individu tentang kebutuhan mendapatkan pertolongan, kemudian norma yang berhubungan dengan gender serta dikhususkan dengan pencarian pertolongan, lalu persepsi orang lain dapat membantu dan dipercaya, keterampilan mengatasi sendiri, pengalamannya dengan mencari bantuan dan hal ini mengarah pada keyakinan akan kemampuan yang seseorang miliki dalam memperoleh bantuan (Barker, 2007).

3.2 Social Learning

Social learning theory merupakan model pembelajaran yang melibatkan beberapa faktor, seperti kebiasaan dan kognitif. Lingkungan memang membentuk perilaku dan juga sebaliknya, hal ini disebut sebagai konsep ini determinisme resiprokal. Proses tersebut memungkinkan terjadinya timbal balik serta sebuah proses dalam duni serta bagaimana pengaruh dari perilaku manusia saling berhubungan. Selain itu, kepribadian merupakan efek interaksi dari tiga hal, yaitu lingkungan, perilaku dan proses psikologis (Adi, 2020). Proses psikologis ini melibatkan kemampuan untuk menyelaraskan gambaran mental yang berbeda didalam pikiran dan bahasa. Menurut pandangan determinisme timbal baik, masukan sensorik pada tingkat yang paling sederhana tak langsung memberikan hasil tindakan yang lepas dari individu dengan sadar. Perilaku manusia merupakan hasil kaitan antara tiga variabel lingkungan, perilaku dan kepribadian serta fungsi psikologis seseorang merupakan hasil korelasi antara perilaku, kepribadian, dan lingkungan. Inti dari determinisme resiprokal adalah seseorang melakukan giat informasi dari suatu model dan memperluas seperangkat deskripsi simbolis tentang perilaku melalui eksperimentasi dan kesalahan belajar, dan kemudian beradaptasi dengan manusia (Ansani & Samsir). Pendekatan ini memaparkan tetngg tingkah laku manusia yang akan berhubungan secara terus menerus antara perilaku, kognitif, dan lingkungan. Ketiga variabel tersebut akan saling mempengaruhi sesuai dengan pribadi dan situasinya, disaat tertentu mungkin lingkungan akan lebih kuat pengaruhnya daripada kognisi. Kognisi akan mempengaruhi perilaku, perilaku mempengaruhi lingkungan dan lingkungan mempengaruhi kognisi. Pola seperti inilah yang dinamakan dengan *reciprocal determinism* dengan adanya hubungan, sehingga nantinya akan ditemukan tindakan yang pas serta tepat dengan apa yang diharapkan.

Modeling bukanlah suatu bentuk proses sederhana dimana manusia akan meniru perilaku seseorang begitu saja, tetapi terdapat proses yang lebih kompleks. Manusia akan berusaha membuat perilaku yang mendekati dengan apa yang sudah ditampilkan oleh model lalu akan diikuti dengan upaya untuk menyelesaikan tampilan tersebut. Dalam proses modeling terdapat beberapa tahapan, yaitu perhatian (atensi), retensi (ingatan), reproduksi dan motivasi. Kemudian ada lima bentuk kejadian yang merupakan efek dari *social learning theory*, yaitu menunjukkan perhatian karena kita akan melihat beberapa objek didalam perilaku tersebut, memperbaiki perilaku yang sudah dipelajari, memperlemah atau memperkuat hambatan sesuai dengan apa yang sudah dialami, mengajarkan perilaku yang baru serta membangkitkan emosi.

Menurut Bandura, model pembelajaran sosial lebih berfokus pada teknik pemodelan (*modelling*) dalam pembelajaran (Gunarsa, 2012) ada tiga keadaan, yaitu pemungutan tanggapan atau kemampuan baru dan ditampilkan dalam perilaku dengan menggabungkan perilaku baru dengan sebelumnya melalui pengamatan memakai pola perilaku yang baru.

Kemudian hilangnya respon rasa takut sesudah sang model melakukan sesuatu yang membangkitkan rasa takut pada si pengamat, tetapi tidak berdampak ke apapun pada model dan berkemungkinan berakibat positif serta mengambil respons dan mengambil pola dari yang sudah ditunjukkan oleh model, sehingga mendorong pengamat guna menghasilkan perlakuan yang mungkin saja sudah didapati atau ditekuni dan ternyata tak muncul adanya hambatan.

Dampak-dampak yang dimunculkan karena meniru dari model di atas, bisa memaparkan bahwasanya teknik *modeling* memberikan peran yang signifikan terhadap perwujudan perilaku yang baru. Selain untuk meningkatkan kemampuan serta mengurnagi respon takut pada saat melakukan peniruan (*modeling*), individu bisa merespons tingkah laku positif dari perilaku model yang sudah ditampilkan..

4. Simpulan

Perilaku *help-seeking* merupakan perilaku yang dilakukan oleh seorang individu untuk meminta bantuan terhadap orang lain, entah berupa bantuan sosial, ekonomi maupun emosional. Perilaku *help-seeking* dibutuhkan juga jika seorang individu merasa membutuhkan bantuan untuk menangani kesehatan mentalnya. Namun masih banyak individu pengidap gangguan mental yang masih belum melakukan kegiatan *help-seeking* kepada layanan kesehatan mental yang profesional. Hal ini dapat terbukti yang dengan data yang memaparkan bahwa seseorang lebih senang untuk melakukan *self-help* daripada pergi menemui seorang profesional seperti psikolog atau psikiater. Hal ini dikarenakan ketakutan pengidap gangguan mental terhadap stigma masyarakat yang negatif mengenai penderita. Beberapa stigma tersebut membuat individu penderita gangguan jiwa—entah pada tingkat rendah atau tinggi mengalami tingkat efikasi diri rendah. Sebab efikasi diri yang rendah ini, mereka tidak memiliki cukup keberanian untuk melakukan *help-seeking* pada tenaga profesional. Ditambah dengan stereotipe buruk mengenai pengidap, menambah anjloknya rasa kepercayaan dirinya.

Layanan kesehatan mental di Indonesia seharusnya dapat dimaksimalkan, stigma negatif mengenai pengidap penyakit mental juga seharusnya dapat ditepis. Peran masyarakat juga sangat besar untuk pengoptimalan layanan kesehatan masyarakat dengan cara meningkatkan sistem kesehatan. Hal ini bertujuan agar individu yang memiliki kesehatan mental yang mulai terganggu dapat mencari bantuan (*help-seeking*) kepada tenaga profesional yang tepat. Dimana dampak dari hal tersebut akan sangat besar untuk merubah stigma sosial negatif, mengenai penderita atau pengguna layanan kesehatan mental menjadi lebih peduli dan sadar. Karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan raga, sejatinya kesehatan mental yang baik akan menunjang kesehatan fisik pula. Untuk itu pondasi jiwa juga harus diutamakan dan tidak boleh dikesampingkan.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Daftar Rujukan

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Annur, C. (2020, Juli 23). Konsultasi kesehatan jiwa Halodoc naik 80%, mayoritas dari milenial—Startup Katadata.co.id. Diambil 24 November 2022, dari Konsultasi Kesehatan Jiwa Halodoc Naik 80%,

Mayoritas dari Milenial—Startup Katadata.co.id website:
<https://katadata.co.id/ekarina/digital/5f199fe7004c4/konsultasi-kesehatan-jiwa-halodoc-naik-80-mayoritas-dari-milenial>

- Ansani, & Samsir, H. M. (2022). Teori pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- 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>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model Rasch dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tepat Kerja. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2): 1-16.
- Corrigan, P.W., Watson, A.C., dan Barr, L. (2006). The self stigma of mental illness: implications for self esteem and self efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 875-884.
- Fikri, L. (2020, Oktober 14). 32 persen masyarakat Indonesia alami masalah gangguan jiwa selama pandemi. Diambil 24 November 2022, dari Suara.com website: <https://www.suara.com/health/2020/10/14/171948/68-persen-masyarakat-indonesia-alami-masalah-gangguan-jiwa-selama-pandemi>
- Kessler, R.C., et al (2011). The prevalence and correlates of untreated serious mental illness. *Health Service Research*, 36(6), 987-1007.
- Kuswardana, D, P. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan help seeking behavior pada remaja dengan status mental beresiko depresi. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Mesidor, J. K., Sly, K. F. (2014). Mental health help-seeking intention among international and african american college students: an application of the theory of planned behavior. *Journal of International Students*. 4(2), 137-149.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65.
- Nuzuluuni'mah, & Huda, M. S. (2019). Perilaku mencari bantuan (help-seeking behaviour) pada keluarga pasien skizofrenia (upt rehabilitasi sosial eks-psikotik Kediri dan poli psikiatri Rumah Sakit Bhayangkara Kota Kediri). *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1). Diambil dari <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/1887>
- Rizqi, A. M. (2021). Pengaruh self-stigma dan public stigma terhadap help-seeking behavior pada mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental rendah di Samarinda. *Motivasi*, 8(1). Diambil dari <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5080>
- Shabri, B., Hartley, M., Saha, J., Murray, S., Glass, N., & Campbell, J. C. (2020). Effect of COVID-19 pandemic on women's health and safety: a study of immigrant survivors of intimate partner violence. *Health care for women international*, 41(11-12), 1294-1312.
- Widiyarti (2019). Sebab orang malu konsultasi gangguan mental. Dikutip pada 1 Desember 2022. Dari sumber: <https://gaya.tempo.co/read/1490286/sebab-orang-malu-konsultasi-gangguan-mental>
- Wirachman, R., Hadi, K. A., Putri, R. F., & Ayuni, D. (2022). Aplikasi teori belajar social learning berbasis pedagogik kreatif pada pembelajaran IPS. *Journal on Teacher Education*, 3(2), 324–340. <https://doi.org/10.31004/jote.v3i2.3931>