

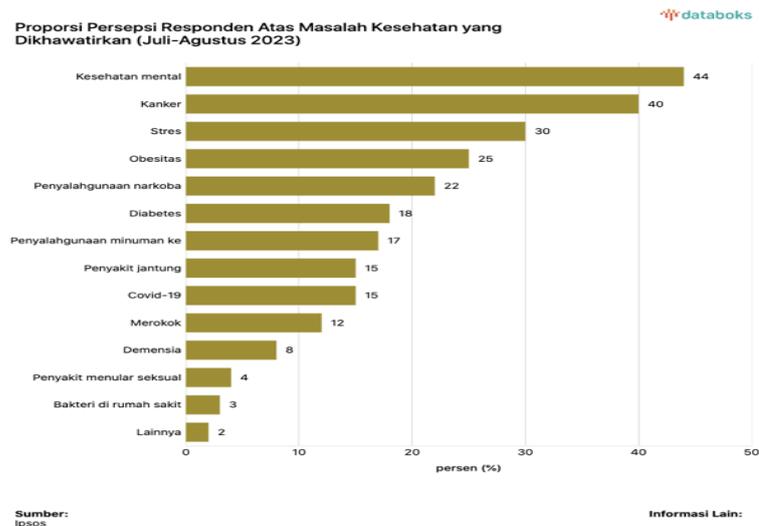
# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah signifikan di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia, adalah kesehatan mental (Nazira et al., 2022). Kesehatan mental memiliki peran penting dalam semua aspek kehidupan yang berkontribusi pada kesehatan individu secara keseluruhan, mulai dari kesehatan fisik hingga kesejahteraan sosial dan ekonomi (Rahmadhani et al., 2020). Pada kenyataannya, kesehatan mental sering kali diabaikan dan kurang dihargai jika dibandingkan dengan masalah kesehatan fisik, meskipun faktanya kesehatan mental yang buruk dapat menimbulkan dampak yang parah (Wu et al., 2023).

Kesehatan mental yang memburuk dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, seperti gangguan suasana hati, kognisi, dan regulasi emosi, yang pada akhirnya dapat meningkat menjadi masalah perilaku yang lebih parah (Hartini et al., 2018). Maka itu, masalah kesehatan mental menjadi urutan pertama masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan oleh banyak orang di dunia, yang diikuti oleh kanker dan stres, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Ipsos Global* pada tahun 2023. Berikut merupakan diagram hasil survey yang dimaksud:



Sumber : *Katatada.id*

**Gambar 1.1 Masalah Kesehatan Paling di Khawatirkan Warga Dunia 2023**

Di Indonesia sendiri, data dari Riset Kesehatan Dasar (Laporan Riskesdas Nasional, 2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi. Selain itu, data dari Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan oleh Badan Litbangkes tahun 2016 mencatat bahwa terdapat 1.800 kasus bunuh diri per tahun, atau rata-rata 5 orang per hari, dengan 47,7% korban bunuh diri berusia 10-39 tahun, yang termasuk dalam kelompok usia remaja dan usia produktif. Di Indonesia, dari 15,6 juta orang yang mengalami depresi pada tahun 2019, hanya 8 persen yang mencari bantuan (Azizah, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia pun, masalah kesehatan mental ini cukup besar prevalensinya.

Setiap individu, tanpa memandang usia, status sosial, pendidikan, atau pekerjaan, dapat mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini juga mempengaruhi semua komponen di perguruan tinggi, yang merupakan institusi dengan banyak aktivitas. Dalam (Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional, ILMPI 2023) kegiatan yang berlangsung antara mahasiswa dan civitas akademika sangat rentan terhadap munculnya gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Badan Kesehatan Dunia melalui proyek *WHO-World Mental Health International College Student*, mencakup sembilan belas universitas di delapan negara. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 35% mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan mental menurut DSM-IV, seperti gangguan kecemasan, gangguan suasana hati, atau gangguan penggunaan zat sepanjang hidup mereka. Selain itu, 31,4% dari mahasiswa tersebut mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Hal ini didukung oleh *survey* yang telah dilakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) periode 2019-2020 :

**Tabel 1.1 Permasalahan Kesehatan Mental Mahasiswa**

<b>Permasalahan Kesehatan Mental</b>	<b>Jumlah</b>
Rasa cemas berkepanjangan	1.470
Lelah berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas	1.235
Perasaan sedih hingga mengganggu aktivitas	907
Tidak percaya diri	651
Tidak minat untuk berkegiatan	23
Merasa tertekan	19
Merasa tidak berguna	12
Permasalahan mental lainnya	168

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa terdapat 1.470 responden yang mengalami kecemasan berkepanjangan. Selain itu, 1.235 responden melaporkan kelelahan berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 responden merasa sedih hingga mengganggu aktivitas mereka, dan 651 responden mengaku kurang percaya diri. Terdapat juga 23 responden yang tidak menunjukkan minat dalam beraktivitas, 19 responden merasa tertekan, dan 12 responden merasa tidak berguna. Selain itu, 168 responden mengalami masalah mental lainnya. (ILMPI, 2020). Terdapat peningkatan pengakuan bahwa mahasiswa adalah kelompok populasi yang berisiko tinggi menghadapi tantangan kesehatan mental, dengan proporsi yang signifikan mengalami kecemasan yang signifikan secara klinis, gejala depresi, serta pikiran dan perilaku bunuh diri. (Barrett & Twycross, 2020).

Masalah kesehatan mental ini juga terjadi pada mahasiswa Universitas Jambi, yang merupakan salah satu perguruan tinggi terkemuka di wilayah Jambi dengan populasi mahasiswa yang beragam dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Sebagian besar mahasiswa Universitas Jambi adalah mahasiswa program sarjana (S1) yang dimana berada pada fase kritis dalam perkembangan pribadi dan akademis mahasiswa. Masa studi S1 merupakan periode di mana mahasiswa sering menghadapi perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa, termasuk peningkatan tanggung jawab akademis, penyesuaian dengan lingkungan sosial baru, serta perencanaan karier masa depan. Banyak dari mahasiswa menghadapi tekanan akademis yang intens, tantangan dalam penyesuaian sosial, dan masalah

pribadi yang kompleks. Tekanan ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. (Azzahra, 2017 ; King et al., 2020)

Sejalan dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa Universitas Jambi, temuan menunjukkan bahwa subjek F dan subjek RJ mengalami kondisi psikologis yang terganggu. Subjek F mengatakan hilangnya nafsu makan, sering mengurung diri, malas bertemu orang, dan tidak ingin beraktivitas, dengan tingkat stres yang tinggi hingga sering menangis berlarut-larut. Subjek RJ juga mengungkapkan hilangnya nafsu makan, sering merasa mual dan pusing, serta perasaan sedih yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kedua subjek menunjukkan gejala serupa, yaitu hilangnya minat terhadap makanan dan aktivitas, serta gangguan emosional yang signifikan.

*“gamood makan, ngurung diri dikamar, ketemu orang malas, ga mau ngapain2...Trus, stresnya udah sampe titik maksimal, kadang bisa nangis aja berlarut larut..” F 20 Tahun, 24 Maret 2024, 12.38)*

*“kadang jadi mual, pusing.. perasaan sedih yang mengganggu aktivitas” RJ 22 Tahun, 20 Maret 2024, 19.23 wib).*

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa saat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Tekanan psikologis merupakan masalah yang kerap dialami mahasiswa (Listiyandini et al., 2022). Tekanan psikologis yang dimaksud, antara lain; mencakup tekanan pribadi, tekanan akademis, *stres*, *culture shock*, *homesick*, masalah dalam menjalin hubungan, dan tantangan bekerja sambil kuliah (Fong & Loi, 2016). Mahasiswa juga menghadapi serangkaian tantangan unik yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Tantangan dan tuntutan akademik yang dialami dapat menimbulkan *stres dan burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017). Tuntutan akademik yang berat, seperti mengerjakan tugas, menghadapi ujian, dan menyelesaikan skripsi, juga dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan kewalahan (Farisandy et al., 2023). Maka itu dapat disimpulkan, bahwa transisi menuju pendidikan tinggi sering kali membawa tuntutan emosional, sosial, dan akademis yang dapat menyebabkan tekanan psikologis.

Selain itu, banyak mahasiswa yang datang ke kampus dengan masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya atau pernah mengalami trauma yang signifikan dalam hidup mereka, yang dapat memperburuk tantangan mereka (Stock & Levine, 2023). Tren ini mencakup peningkatan jumlah kasus depresi, kecemasan, stres, dan gangguan kesehatan mental lainnya di kalangan mahasiswa di seluruh dunia (Auerbach et al., 2016). Perguruan tinggi di seluruh dunia semakin banyak yang menghadapi peningkatan angka gangguan mental, dan dalam banyak kasus, permintaan akan layanan di kampus jauh melebihi sumber daya yang tersedia (Shen, 2023).

McLafferty et al., (2017) mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental meningkat dan mencapai angka tertinggi di kalangan mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun. Studi terbaru secara konsisten menemukan prevalensi gangguan mental yang tinggi, terutama gangguan suasana hati, kecemasan, dan penggunaan narkoba, di antara kelompok mahasiswa usia ini (Auerbach et al., 2018), Meskipun populasi umum orang dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun juga mengalami tingkat masalah kesehatan mental yang tinggi, situasinya tampaknya sangat akut di kalangan mahasiswa (Hunt & Eisenberg, 2010) Dibandingkan dengan tahap perkembangan kehidupan lainnya. Pada periode ini, mahasiswa berada dalam tahap *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari tahap remaja menuju dewasa. (Santrock, 2019).

Individu muda (remaja dan dewasa awal) seringkali mengalami kesulitan dalam mencari bantuan untuk masalah psikologis. Hal ini disebabkan oleh ketergantungan mereka pada orang dewasa, sementara disisi lain mereka juga sedang berusaha mencari kebebasan, sehingga enggan mengungkapkan masalah mereka kepada orang tua. Selama masa transisi ke dewasa, mahasiswa dihadapkan pada tantangan baru seperti membuat keputusan secara mandiri mengenai kehidupan dan studi mereka, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis di lingkungan baru, serta berinteraksi dengan berbagai orang baru (Hernández-Torrano et al., 2020). Kartikasari (2020) mengatakan usia dewasa awal memiliki risiko tinggi untuk mengalami gangguan mental. Hal ini disebabkan oleh tahap peralihan dari remaja yang masih bergantung pada orang tua menuju dewasa yang

mandiri. Masa ini juga dianggap penuh dengan ketidakstabilan. Proses penyesuaian ini di perguruan tinggi dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi kesehatan mental individu (Wiest & Treacy, 2019)

Konsekuensi dari kesehatan mental yang buruk di kalangan mahasiswa dapat berdampak luas. Kesulitan dengan masalah kesehatan mental dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Bagi sebagian orang, stres dan tuntutan kehidupan universitas bahkan dapat menyebabkan berkembangnya masalah kesehatan mental baru, seperti depresi atau kecemasan (Duran, 2020). Selain itu, penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan angka bunuh diri mahasiswa di wilayah tertentu, (Duffy et al., 2021).

Mitchell (2017) mengungkapkan bahwa memahami faktor risiko dan pemicu gangguan kesehatan mental pada dewasa muda sangat penting. Namun, untuk meningkatkan kualitas dan penanganan kesehatan mental, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana dewasa muda mencari bantuan. Hal yang memprihatinkan adalah sebagian besar kelompok dewasa muda tidak menyadari gejala serta tidak mencari pertolongan saat mengalami gangguan psikologis (Chowdhary, 2019). Rendahnya perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*) dapat memperburuk kondisi psikologis yang di hadapi dan meningkatkan risiko mahasiswa mengalami masalah mental yang lebih serius, seperti depresi dan kecemasan (Priscilla et al., 2021).

Mengingat cukup banyaknya tantangan yang dihadapi oleh para mahasiswa, maka perilaku mencari bantuan terhadap masalah kesehatan mental sangat diperlukan. *Help-seeking behaviour* adalah niat untuk mencari bantuan dalam masalah kesehatan mental yang sering diukur dengan daftar potensial sumber bantuan dan menanyakan mana yang akan dipilih dalam kondisi tertentu (Suka. dkk, 2016). Menurut Rickwood dkk. (2005) *help-seeking behaviour* adalah istilah yang mengacu pada aktif mencari bantuan dalam masalah kesehatan mental pada orang lain.

Ketika mahasiswa tidak mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah, mereka seringkali cenderung melarikan diri dan menghindari masalah tersebut, daripada memilih untuk mengatasinya dengan bantuan orang lain. (Mahmoud et al., 2015), sedangkan mahasiswa yang memilih untuk mencari bantuan dalam mengatasi masalah pribadi dan emosional, mereka biasanya akan berkonsultasi dengan psikiater, psikolog, atau teman terpercaya untuk berdiskusi, menerima bimbingan, dan mendapatkan dukungan. Namun, jika masalah ini tidak ditangani dengan baik, ketegangan psikis yang dialami dapat memburuk, yang berpotensi mengakibatkan depresi, keinginan untuk bunuh diri, atau bahkan tindakan bunuh diri. (Almanasef, 2021).

Jika individu mencari bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, hal ini dapat mempercepat penyelesaian masalah tersebut dan meningkatkan status kesehatan mental individu ke arah yang lebih baik (Fatahya et al., 2022). Mahasiswa yang memilih untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah psikologis akan merasakan dukungan dari orang lain dan mengalami peningkatan kesejahteraan (Goodwin et al., 2016).

Meskipun mahasiswa menghadapi prevalensi masalah kesehatan mental yang terus meningkat, penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, seringkali lebih dari setengahnya, tidak mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka (Rasyida, 2019; Rickwood, 2007). Hal ini mengindikasikan adanya tren yang memprihatinkan dimana mahasiswa merasa dapat mengangani masalah mental sendirian (Rasyida, 2019; Rickwood, 2007). Namun, kurangnya bimbingan dan pengawasan profesional dalam jaringan dukungan informal dapat menjadi masalah, terutama bagi mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental yang signifikan. (Alverne et al., 2022). Hal ini sejalan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, sebagai berikut.

*“aku terlalu maksa buat masalahku bisa aku selesaikan sendiri, tapi ternyata makin lama makin berat. aku cuma pendam semua sendiri. Akhirnya stres parah sampai kuliahku terganggu, kegiatan sehari-hari juga” (F, 20 Tahun, 24 Maret 2024, 12.15 WIB),*

*“Aku kadang lari masalah, jadinya masalahnya makin numpuk, jadi kayak bawa beban super berat sendiri gitu, aku ngerantau kan kadang ga enak cerita ke orang tua masalah disini, jadi gak ada yang bener-bener ngertiin*

*situasiku, temen-temen di sini juga sibuk sendiri-sendiri, Jadinya, ya aku emang apa apa sendirian semuanya. Trus, stresnya udah sampe titik maksimal, kadang cuman bisa diam menyendiri, apalagi pas skripsi ini." (RJ, 22 Tahun, 20 Maret 2024, 19.32 WIB).*

Kesimpulan dari wawancara ini mengungkapkan bahwa kedua partisipan mengalami tekanan mental yang signifikan akibat kecenderungan untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa mencari dukungan eksternal. Partisipan pertama merasa bahwa semakin lama ia memendam masalah, semakin berat beban yang dirasakannya, yang pada akhirnya berdampak negatif pada akademis dan kegiatan sehari-hari. Sementara itu, partisipan kedua merasa kesulitan dalam berbagi masalah dengan orang tua maupun teman karena situasi hidup merantau, yang membuatnya harus menanggung beban sendiri, terutama dalam menghadapi stres selama proses menyelesaikan skripsi. Keduanya mengalami peningkatan stres akibat kurangnya dukungan sosial dan kecenderungan untuk mengisolasi diri.

Hambatan yang paling sering disebutkan oleh mahasiswa dalam mencari bantuan meliputi stigma diri, stigma sosial, masalah terkait kerahasiaan dan kepercayaan, serta kesulitan dalam mengidentifikasi masalah (Gulliver et al., 2010), stigma yang buruk terhadap gangguan mental (Burns & Birrel, 2014; Chowdhary, 2019). Mahasiswa enggan mencari bantuan karena khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan atau takut dicap sebagai "lemah" atau "tidak mampu" (Cheng et al., 2018). Selain itu, pengalaman stigma dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang sudah ada, sehingga membuat siswa enggan untuk mencari bantuan. Data ini sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

*"Pernah.. dibilang alayy.. kurang solat, terus masalahku karena aku sendiri yang buat, dan kayak aku sering melebih-lebihkan, dikatain cengeng lemah... jadi pas itu aku jadi gamau minta bantuan.." F 20 Tahun, 24 Maret 2024, 12.48)*

*"aku pernah cerita keteman aku aku pengen lah sesekali coba untuk pergi minta bantuan profesional gitu kan, tapi respon mereka itu kayak bilang buat apa karena menurut mereka permasalahan aku itu kayak sepele gitu.." (RJ, 22 Tahun, 20 Maret 2024, 19.39 WIB).*

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang diwawancarai mengalami stigma dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk mencari bantuan terkait masalah mental yang dihadapinya. Individu merasa direndahkan dan disalahkan atas masalahnya, yang menyebabkan penurunan motivasi untuk mencari bantuan. Komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya, seperti dianggap "alay," kurang beribadah, serta dituduh membuat masalahnya sendiri, membuat individu merasa enggan untuk meminta pertolongan. Dan meskipun individu tersebut memiliki keinginan untuk mencari bantuan profesional, ia menghadapi sikap meremehkan dari temannya yang menganggap masalahnya sepele. Di mana dukungan sosial yang negatif atau sikap meremehkan dapat menghalangi seseorang untuk mendapatkan bantuan yang diperlukan.

Penelitian oleh Lin Min (2022) menyatakan bahwa untuk melakukan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*), diperlukan sikap *self-compassion*. Menurut (Neff, 2003), *self-compassion* adalah rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan dan memiliki sikap terbuka untuk tidak menghindari masalah yang dihadapi. Pada wawancara yang telah dilakukan peneliti partisipan F enggan mencari bantuan dan mengisolasi diri karena takut dianggap lemah, tetapi pada partisipan RJ menunjukkan sikap tidak menghindar, RJ merasa canggung untuk meminta bantuan, namun menyadari pentingnya mencari, memahami dan memaafkan diri sendiri karena menyadari bahwa tidak semua masalah bisa diatasi sendirian. RJ juga percaya bahwa orang-orang di sekitarnya ingin membantu dan tidak ada salahnya menunjukkan kebutuhan akan bantuan. Meskipun masih merasa sungkan, RJ berupaya untuk lebih terbuka dan tidak terlalu keras pada diri sendiri saat meminta bantuan, serta menghargai dukungan emosional dari orang lain sebagai bagian penting dalam kehidupannya.

*"Aku tuh selalu mikir, hmm aah, gak mungkin lah minta tolong, orang-orang kayaknya ga akan ngerti sama masalah aku, dan aku kadang lari dari permasalahan ku, takut dijudge nanti dikira lemah." (F, 20 Tahun, 24 Maret 2024, 12.35 WIB).*

*"Sebenarnya, aku merasa sedikit canggung klo harus minta bantuan ke orang lain, kalau meminta bantuan itu penting juga dan normal. Aku mencoba untuk lebih memahami dan memaafkan diri sendiri, mengingat bahwa nggak semua hal bisa diatasi sendirian. Aku percaya kalo orang-orang di sekitar aku juga ingin membantu, dan nggak ada salahnya untuk menunjukkan kalau aku butuh bantuan. Jadi, meskipun masih agak sungkan, aku berusaha lebih terbuka dan nggak terlalu keras sama diri sendiri kalo meminta bantuan, dan membantu aku lebih ada support emosional" (RJ, 22 Tahun, 20 Maret 2024, 19.38 WIB).*

Memiliki belas kasih terhadap diri sendiri berarti memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kondisi manusia secara umum, dan semua orang (termasuk diri sendiri) dikasihi. Hal ini mendorong keinginan untuk mengurangi beban yang dirasakan dan menyembuhkan diri dari rasa sakit atau penderitaan yang muncul saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff, 2003). Tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat mendorong individu untuk mengambil langkah proaktif dalam mencari bantuan atau dukungan ketika menghadapi kesulitan. Dengan memiliki rasa penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, individu cenderung lebih terbuka untuk meminta bantuan dan menerima dukungan dari orang lain. (Lin Min et al., 2022).

*Self-compassion* meningkatkan keterbukaan emosional individu terhadap diri sendiri dan orang lain, memfasilitasi proses mencari bantuan dan dukungan. Dengan sikap pengertian dan kebaikan terhadap diri sendiri, individu lebih mungkin berbagi perasaan dan pengalaman mereka, mengurangi hambatan psikologis seperti rasa malu, rasa tidak berharga, atau ketakutan akan penolakan (Rahmadhani et al., 2020). Penelitian oleh Lin Min et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mungkin untuk mencari bantuan saat mengalami kesulitan emosional atau masalah kesehatan mental. *Self-compassion* memotivasi individu untuk mengakui kebutuhan mereka akan dukungan dan mengatasi hambatan psikologis yang mungkin menghalangi mereka mencari bantuan, baik dari profesional maupun non-profesional.

Dengan demikian, *self-compassion* meningkatkan kecenderungan individu untuk terbuka dalam berbagi masalah dan meminta bantuan ketika diperlukan, serta lebih mampu mengatasi rasa malu atau ketakutan dalam mencari bantuan. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami peran *self-compassion* dalam mendorong

perilaku mencari bantuan yang dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

*Self-compassion* merupakan kemampuan untuk bersikap lembut dan memahami diri sendiri ketika mengalami kesulitan, kegagalan, atau kekurangan, permasalahan daripada bersikap kritis dan menghakimi diri sendiri (Neff, 2003). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik dengan lebih sehat, mengurangi risiko burnout, dan lebih terbuka untuk mencari bantuan sesuai dengan kebutuhannya (Farisandy et al., 2023).

Lebih lanjut Neff (2003) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan memiliki keinginan untuk menyembuhkan diri dari penderitaan. Penelitian oleh Irnanda & Hamidah (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecemasan, sehingga membantu individu melewati masa sulit. Selain itu, *self-compassion* dapat membuat individu lebih terbuka dengan orang lain dan lebih berani untuk menceritakan apa yang dirasakan, sehingga mempermudah mereka dalam mendapatkan bantuan dari orang lain (Hasanah & Hidayati, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Jambi. *Self-compassion* merujuk pada sikap untuk bersikap baik, pengertian, dan peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan, sementara *help-seeking behavior* adalah niat individu untuk mencari dukungan dari orang lain. Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Help-Seeking Behavior* pada Mahasiswa Universitas Jambi.”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang sudah dijelaskan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* mahasiswa.
2. Bagaimana gambaran *help-seeking behavior* mahasiswa.

3. Bagaimana hubungan *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran *self-compassion* mahasiswa
2. Untuk mengetahui gambaran *help-seeking behavior* mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta bisa menjadi referensi yang berkualitas mengenai hubungan *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat Bagi Perguruan Tinggi

Secara praktisi penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan, sumber referensi bagi peneliti dan landasan teori penelitian selanjutnya terutama mengenai hubungan *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* khususnya pada kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan memberikan edukasi tentang hubungan *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* bagi mahasiswa.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa. Kriteria khusus yang digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengkategorikan subjek sebagai data penelitian meliputi usia 18 sampai 25 tahun, status sebagai mahasiswa aktif program sarjana, serta kesediaan untuk mengisi skala yang diberikan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, di mana peneliti mengukur indikator-indikator variabel penelitian untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel. Instrumen skala penelitian akan digunakan untuk mengukur keterkaitan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada sampel yang dianalisis dan diproses secara akurat melalui proses statistika, sehingga menghasilkan kesimpulan yang valid.

### 1.6 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang relevan dalam topik ini untuk dijadikan sumber tinjauan dengan tetap menjaga orisinalitas dengan sejumlah perbedaan dari penelitian yang dilakukan terdahulu. Berikut beberapa penelitian yang dijadikan tinjauan dalam penelitian ini yaitu :

**Tabel 1.2 Keaslian Penelitian**

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Variabel Penelitian	Metode	Hasil dan Kesimpulan
1	Hubungan stress akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir	Marseal, A.P. (2024)	- Perilaku mencari bantuan - Stress Akademik	Kuantitatif	Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien korelasi sebesar 0,258. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan secara positif dengan perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa tingkat akhir

2	Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan	Helen Natalie dkk (2023)	- <i>Help seeking behavior</i>	Kualitatif	Penelitian ini menghasilkan empat tahap utama dalam perilaku mencari bantuan: pre-help-seeking behavior, keputusan untuk mencari bantuan, tahap help-seeking behavior, dan pasca-help-seeking behavior. Faktor-faktor penghambat mencakup kecenderungan untuk mengatasi masalah sendiri, ketakutan terhadap diagnosis profesional, rasa sungkan, stigma negatif, dan pengalaman buruk dengan sumber bantuan. Sementara itu, faktor pendukung meliputi pengalaman positif sebelumnya, kemudahan dalam mencari bantuan, dan kenyamanan dengan sumber bantuan.
3	The attitude of Help-Seeking Behavior Preventing from Mental Health Problems among Adolescents Living in the District of Bondowoso	Nandy (2022)	- <i>Help seeking behavior</i> - <i>Attitude</i>	Kuantitatif	Penelitian mengungkapkan bahwa sikap untuk mencari pertolongan memiliki kontribusi signifikan terhadap sikap untuk mencari bantuan. Remaja putri cenderung lebih rentan mengalami masalah internal dan eksternal. Mereka juga menunjukkan sikap yang lebih positif dan memiliki niat yang lebih kuat untuk mencari bantuan kesehatan mental dibandingkan dengan rekan pria mereka. Sumber bantuan yang lebih disukai untuk menangani masalah kesehatan mental adalah guru dan teman.

4	Persepsi Stigmatisasi dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1	Arina Shabrina (2021)	- Perilaku mencari bantuan - Presepsi Stigma	Kuantitatif	Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa intensi mencari bantuan kesehatan mental memiliki nilai $r(478) = .053$ dan $p > .05$ . Berdasarkan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi stigmatisasi tidak berhubungan dengan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada sampel mahasiswa S1 di kota Bandung
5	Awareness on Mental Health Problems and Help Seeking Behavior among College Students	Dr.P. Viswanatha Reddy (2017)	- <i>Help seeking behavior</i> - <i>Awareness</i>	Kuantitatif	Sebagian besar mahasiswa cenderung mencari bantuan dari sumber informal seperti orang tua, teman, dan pemimpin agama. Hanya sedikit yang mencari bantuan dari sumber profesional. Dari responden, 58,4% siswa ditemukan memiliki masalah kesehatan mental saat ini dan 7,9% siswa melaporkan adanya ide untuk melukai diri mereka sendiri, 78,4% siswa telah mencari bantuan untuk masalah mereka, 83,8% mencari bantuan dari satu atau lebih sumber bantuan informal. Orang tua, teman dan pemuka agama adalah sumber bantuan.
6	Mental health education: An intervention to stigma on help-seeking behavior among adolescents.	Maria Junnah A. Ligid (2022)	- <i>Stigma</i> - <i>Help seeking behavior</i>	<i>single-blind, control-experimental</i>	Penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan mental secara efektif mengurangi tingkat stigma terhadap pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental. Temuan ini menyiratkan bahwa semakin banyak siswa memahami apa itu kesehatan mental,

					pentingnya, siapa yang harus dilihat saat membutuhkan, bagaimana dan mengapa mencari bantuan; semakin positif sikap mereka terhadap pencarian bantuan, dan diharapkan, semakin banyak mereka akan mencari bantuan psikologis. Mencari bantuan untuk kebutuhan kesehatan mental di kalangan remaja sangat penting terutama karena mereka rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, ketegangan psikologis, bunuh diri, melukai diri sendiri, dan lain-lain.
7	Collegian Help Seeking: The Role of Self-Compassion and Self-Coldness	Zachary A. Dschaak (2019)	- <i>Self compassion</i> - <i>Help seeking behavior</i> - <i>Self coldness</i>	Kuantitatif	Uji statistik menunjukkan hasil yang signifikan, mengindikasikan bahwa prediktor secara kolektif membedakan antara mahasiswa yang memiliki niat untuk mencari bantuan dan mereka yang tidak. Penelitian ini menemukan bahwa belas kasihan diri dan keangkuhan diri memiliki hubungan unik dengan niat mencari bantuan. Peningkatan belas kasihan diri dan penurunan keangkuhan diri dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk mencari bantuan.
8	Self-Compassion Moderates the Relationship of Perceived Public and Anticipated	Patrick (2019)	- <i>self-stigma</i> - <i>help seeking,</i> - <i>self compassion</i>	Kuantitatif	Hasil regresi ganda menunjukkan bahwa individu dengan belas kasihan diri tinggi mengalami stigma diri yang diantisipasi lebih rendah, meskipun ada stigma publik. Ini

Self-Stigma of Seeking Help	menunjukkan bahwa belas kasihan diri dapat melindungi dari dampak negatif stigma publik.
-----------------------------------	---

Berdasarkan pada Tabel 1.2 dijelaskan beberapa penelitian terdahulu untuk melihat keaslian dari penelitian yang akan dilakukan. Kesimpulan dari penelitian peneliti menunjukkan beberapa perbedaan signifikan dibandingkan dengan penelitian lain yang ada. Pertama, fokus variabel dalam penelitian peneliti adalah pada hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* sementara penelitian lain meneliti variabel seperti stres akademik, stigma, dan kesadaran kesehatan mental. Pendekatan psikologis yang diambil dalam penelitian peneliti menekankan pentingnya *self-compassion* dalam meningkatkan niat individu untuk mencari bantuan, berbeda dengan penelitian lain yang lebih banyak mengidentifikasi faktor-faktor eksternal dan sikap yang mempengaruhi perilaku tersebut.

Selain itu, penelitian peneliti tidak mengidentifikasi tahapan dalam perilaku mencari bantuan, tetapi lebih berfokus pada hubungan *self-compassion*. Di sisi lain, beberapa penelitian lain telah mengidentifikasi tahapan dalam perilaku mencari bantuan, yang memberikan gambaran lebih rinci tentang proses tersebut. Dalam hal dampak stigma, penelitian peneliti menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi stigma dan meningkatkan perilaku mencari bantuan, sedangkan beberapa penelitian lain menemukan bahwa stigma tidak berhubungan dengan niat untuk mencari bantuan.

Konteks populasi juga menjadi perbedaan penelitian, peneliti spesifik pada mahasiswa S1 Universitas Jambi, sedangkan penelitian lain mencakup beragam konteks dan populasi, termasuk mahasiswa di lokasi yang berbeda.