



HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL DEPRESI DAN STIGMA DIRI DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

(The Correlation Between Mental Health Literacy Depression And the Self-Stigma With Help-Seeking Attitude Of Mental Healthproblems In Nursing Students)

Fumika Venaya Dewi¹, Alit Adianta², Manik Parwati³

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

² Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

³ Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Bali

Corresponding author : fumikavenaya@yahoo.co.id

Received : Juli, 2022

Accepted : September, 2022

Published : Oktober, 2022

Abstract

Background: The COVID-19 pandemic has caused mental health problems for students. Previous research addressing the low attitude of seeking help became a serious concern during the pandemic with several barrier factors such as self-stigma and mental health literacy. The purpose of this study was to determine the correlation between mental health literacy depression and self-stigma with the help-seeking attitude of mental health problems in nursing students at the Institute of Health Sciences Bali. **Method:** This study employed a correlative analytic research design with a Cross-Sectional approach, using 353 samples selected by the Stratified Random Sampling technique at the Institute of Technology and Health Bali in March 2021. The data were collected using three questionnaires, namely Depression Literacy (D-Lit), Self-stigma of Mental Health (SSOH), and Mental Health Seeking Attitude Scale (MHSAS) questionnaires. Those were filled out by respondents online via google form and the data analysis. Used is Spearman Rho test. **Results:** Findings indicated that nursing students had high depression of mental health literacy with moderate self-stigma and poor attitude in seeking help for mental health problems; there was a correlation between self-stigma and attitude in seeking help for mental health problems ($r = 0.131$ and $p\text{-value} = 0.014$). Moreover, there was no correlation between the depression of mental health literacy and the attitude of seeking help for mental health problems ($r = 0.007$ and $p\text{-value} = 0.897$). **Conclusion:** Self-stigma is a significant barrier factor in seeking help for mental health problems; hence it is necessary to make efforts to reduce self-stigma in students when seeking help.

Keywords: Literacy, Self-Stigma, Attitude, Mental Health

Abstrak

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 telah menimbulkan permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian sebelumnya menyikapi sikap pencarian bantuan yang rendah menjadi perhatian serius selama pandemi dengan beberapa faktor penghalang seperti stigma diri dan literasi kesehatan mental.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental depresi dan stigma diri dengan sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan metode pendekatan *Cross Sectional*, menggunakan 353 sampel yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling* di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali pada Bulan Maret 2021. Instrumen penelitian yang digunakan saat pengumpulan data menggunakan tiga kuesioner yaitu *Depression Literacy (D-Lit)*, *Self Stigma Of Mental Health (SSOH)*, dan *Mental Health Seeking Attitude Scale (MHSAS)* yang diisi sendiri oleh responden secara online melalui *google form* serta analisa data yang digunakan yaitu uji *Spearman Rho*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki literasi kesehatan mental depresi yang tinggi dengan stigma diri sedang, sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental yang kurang baik, terdapat hubungan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental dengan nilai $r=0.131$ p dan $value=0.014$ dan tidak adanya hubungan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental dengan nilai $r = 0.007$ dan $p value= 0.897$. **Kesimpulan:** Stigma diri menjadi faktor penghalang yang signifikan dalam proses pencarian bantuan masalah kesehatan mental sehingga perlunya melakukan upaya pengurangan stigma diri pada mahasiswa saat melakukan pencarian bantuan.

Kata Kunci: Literasi, Stigma Diri, Sikap, Kesehatan Mental

1. LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan mental depresi sudah menjadi permasalahan kesehatan global yang belum dapat terselesaikan. Kini permasalahan ini dihadapkan dengan adanya pandemi COVID-19, menjadikan masalah kesehatan mental menjadi semakin kompleks dalam penanganannya. Dalam upaya pencegahan pandemi COVID-19, diberlakukan tindakan yang sangat ketat seperti penutupan wajib sekolah secara langsung, meminimalisir kegiatan yang melibatkan banyak orang, pemberlakuan *work from home*, melakukan *social distancing* dan *physical distancing sesuai* protokol WHO dengan memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB yang berdampak pada kesejahteraan psikologis orang serta reaksi emosional terhadap pandemi COVID-19. (Dong & Bouey, 2020)

Akibat dari pembatasan aktivitas terhadap dunia pendidikan menyebabkan, seluruh universitas di seluruh dunia melakukan penangguhan semua kegiatan. Hal ini berdampak terhadap mahasiswa dalam menjalaninya, khususnya dalam kesehatan mentalnya. Reaksi psikologis terhadap pandemic ini perlu mendapat perhatian khusus. (Sartorao, *et al*, 2020)

Masalah yang muncul pada mahasiswa keperawatan mencakup beragam aspek, seperti akademik, finansial, maupun kesehatan fisik. Masalah ini dapat memicu stress yang mengakibatkan munculnya gangguan seperti penyalahgunaan zat, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan bahkan depresi. Tentunya hal ini perlu menjadi perhatian khusus tengah pandemi COVID-19 karena dapat berpengaruh pada tahap perkembangan mahasiswa, perlunya intervensi khusus untuk menangani gangguan jiwa yang dialami oleh mahasiswa. dalam pengelolaan untuk mencegah gangguan jiwa pada mahasiswa keperawatan khususnya bagi mahasiswa itu sendiri dalam mengenal masalah kesehatan mentalnya untuk segera mendapatkan penolong lebih lanjut. (Hamada & Fan, 2020)

Selama pandemi COVID-19, tingkat pencarian bantuan psikologis masih rendah, dan mahasiswa dalam kondisi psikologis yang buruk mencari lebih banyak konseling psikologis. Ketakutan, depresi, trauma, pengalaman mencari bantuan psikologis, dan persepsi kesehatan mental dapat secara efektif memprediksi perilaku pencarian bantuan psikologis. Penemuan ini menekankan

Pentingnya memantau secara dekat status psikologis mahasiswa, memberikan intervensi psikologis, dan meningkatkan kemungkinan mencari bantuan psikologis. Namun konseling psikologis profesional atau layanan kesehatan mental tidak dimanfaatkan sepenuhnya oleh mahasiswa. (Liang et al., 2020)

Sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada dewasa muda dipengaruhi beberapa faktor, dalam tingkat individual seperti kemampuan dasar mengenai pemahaman tentang kesehatan mental khususnya depresi, sosio-demografis dimana sikap mencari bantuan (*help seeking*) dapat dipengaruhi oleh perbedaan gender, status kesehatan mengenai persepsi yang baik mengenai kesehatan mental, dukungan sosial dan stigma diri yang menjadi tantangan utama yang dialami seseorang saat melakukan sikap mencari bantuan (*help seeking*). (Nurhayati, 2013)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa, stigma diri menjadi preditor terkuat untuk sikap mencari bantuan kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa tua dalam penelitian mengatakan bahwa literasi depresi pada siswa sekolah menengah lebih rendah dari pada mahasiswa universitas namun memiliki hasil yang relatif sama jika dibandingkan dengan tingkat stigma diri mencari bantuan, sehingga stigma diri mencari bantuan (*self stigma of seeking help*) yang memprediksi sikap mencari bantuan mental (*help seeking*) terlepas dari tingkat akademisnya. (Ibrahim et al., 2019) Penelitian lainnya menunjukkan bahwa stigma merupakan salah satu faktor penghambat untuk mencari bantuan mental di berbagai populasi seperti kalangan mahasiswa. (Lally et al., 2013) Pentingnya sikap mencari bantuan (*Help Seeking*) merupakan langkah penting untuk mengakses dukungan kesehatan mental yang sesuai dan meningkatkan kualitas hidup.

Meninjau uraian di atas yang mengungkapkan bahwa adanya pengaruh yang besar dalam upaya melakukan *help seeking* dan adanya faktor penghambat dalam melakukan *help seeking* yaitu stigma diri dan literasi kesehatan mental dalam mencari bantuan. Sehingga diperkirakan literasi kesehatan mental dan stigma diri berpengaruh

dalam mencari bantuan pada usia dewasa awal. Studi pendahuluan telah dilakukan kepada 10 orang mahasiswa dari masing-masing prodi jurusan keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yaitu dengan memberikan kuesioner tentang literasi kesehatan mental depresi, stigma diri serta perilaku mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental. Dari 10 mahasiswa yang mengikuti studi pendahuluan, menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai literasi depresi, stigma diri yang rendah serta sikap mencari bantuan yang sedang. Namun, dipertegas dengan penelitian Lestari & Handayani (2017) bahwa mahasiswa dengan pendidikan medis memiliki literasi dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental yang tinggi karena mahasiswa kesehatan memiliki pendidikan formal kesehatan dan akses yang baik sehingga memberikan kesempatan yang luas dalam mencapai tingkat literasi yang tinggi. Hal ini terdapat kejumpangan dalam peneliti dan menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian.

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan serta didukung dengan penelitian terkait, peneliti akan melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, dengan populasi yang lebih besar untuk melihat hubungan antara Literasi Kesehatan Mental Depresi dan Stigma diri (*Self Stigma*) dengan Perilaku Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental pada mahasiswa keperawatan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan metode pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 931 responden dan sampel berjumlah 353 responden dengan teknik penghitungan sampel menggunakan rumus slovin. (Nursalam, 2017) Pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. (Swarjana, 2015)

Kriteria inklusi penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan dengan jurusan D3 Keperawatan, Sarjana Keperawatan Reguler, Sarjana Keperawatan Program B, dan Profesi Ners yang berusia 18 -40 tahun di Institut

Teknologi dan Kesehatan Bali. Instrumen penelitian yang digunakan saat pengumpulan data menggunakan tiga kuesioner yaitu *Depression Literacy (D-Lit)*, *Self Stigma Of Mental Health (SSOH)*, dan *Mental Health Seeking Attitude Scale (MHSAS)*.

Kuesioner disebarakan melalui *google form* dan setiap responden menandatangani lembar informasi sebelum menjawab kuesioner. Penelitian ini dilakukan selama bulan Maret 2021. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dan kelayakan penelitian dari Komite Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan Bali pada tanggal 2 Maret 2021 Nomor:04.0140/KEPITEKES-BALI/III/2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Dengan Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Jurusan Mahasiswa Keperawatan (N=353)

| Karakteristik | N | (%) |
|--|------------|------------|
| Usia | | |
| 18 - 22 Tahun | 270 | 76 |
| 23 - 30 Tahun | 73 | 21 |
| 32 - 40 Tahun | 10 | 3 |
| Total | 353 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 51 | 14,4 |
| Perempuan | 302 | 85,6 |
| Total | 353 | 100 |
| Jurusan | | |
| D3 Keperawatan Sarjana Keperawatan Reguler Sarjana Keperawatan Program B | 15 | 4,2 |
| Profesi Ners | 234 | 66,3 |
| | 22 | 6,3 |
| Total | 353 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sebagian besar berumur dengan rentang 18-22 tahun sebanyak 270 responden (76%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 302 responden

(85.6%) dan jurusan sarjana keperawatan reguler sebanyak 234 responden (66.3%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Pernyataan Literasi Kesehatan Mental Depresi Mahasiswa Keperawatan (N=353)

| Kategori | N | (%) |
|--------------|------------|------------|
| Rendah | 146 | 41.4 |
| Tinggi | 207 | 58.6 |
| Total | 353 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sebagian besar memiliki Literasi Kesehatan Mental Depresi dalam kategori tinggi sebanyak 207 responden (58.6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Pernyataan Stigma Diri Mahasiswa Keperawatan (N=353)

| Kategori | N | (%) |
|--------------|------------|------------|
| Rendah | 86 | 24,4 |
| Sedang | 266 | 75,4 |
| Tinggi | 1 | 0,3 |
| Total | 353 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sebagian besar memiliki Stigma Diri dalam kategori sedang sebanyak 266 responden (75.4%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Pernyataan Tentang Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan (N=353)

| Kategori | N | (%) |
|--------------|------------|------------|
| Rendah | 35 | 9,9 |
| Tinggi | 318 | 90,1 |
| Total | 353 | 100 |

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sebagian besar memiliki sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental dalam kategori tinggi sebanyak 318 responden (90.1%).

Tabel 5. Hubungan Literasi Kesehatan Mental Depresi dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental dan Hubungan Stigma Diri dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan (N=353).

| Variabel | N | Sikap Mencari Bantuan (Help Seeking) Masalah Kesehatan Mental | |
|-----------------------------------|-----|---|-----------------------------------|
| | | R <i>Correlation Coefficient</i> | p <i>value Sig. (2-tailed)</i> |
| Literasi Kesehatan Mental Depresi | 353 | 0.007 | 0.897 |
| Stigma Diri | 353 | 0.131 | 0.014 |

Bedasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan Literasi Kesehatan Mental Depresi dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan dengan p value =0.897 >0.05 dan adanya hubungan antara Hubungan Stigma Diri dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental dengan p value = 0.014<0.05 dan nilai R (*Correlation Coefficient*) sebesar 0.131 dapat diartikan terdapat hubungan yang rendah antara Stigma Diri Dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.

3.2. PEMBAHASAN

Literasi Kesehatan Mental Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian literasi kesehatan mental depresi pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan bahwa literasi kesehatan depresi mahasiswa keperawatan dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini merupakan hasil implementasi program studi keperawatan jiwa yang didapat oleh mahasiswa keperawatan pada semester 4 sampai semester 5 sehingga membuat para mahasiswa sudah memiliki gambaran mengenai kesehatan mental serta pemahaman yang cukup dalam kesehatan mental serta mendapatkan dosen pengajar yang memiliki pengalaman dalam bidang kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa mahasiswa universitas memiliki pengetahuan

yang lebih baik tentang depresi karena seringnya terpapar dengan jaringan sosial yang lebih luas dan memiliki banyak kesempatan belajar tentang kesehatan mental serta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang informasi mengenai kesehatan mental.(Ibrahim *et al.*, 2019)

Penelitian lainnya menemukan bahwa mahasiswa dengan bidang pendidikan medis memiliki literasi kesehatan yang lebih tinggi dari pada bidang pendidikan non medis. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan memperoleh pendidikan formal kesehatan dari dosen yang memiliki pengalaman sebagai tenaga kesehatan serta memiliki akses yang baik sehingga memberikan kesempatan yang luas kepada mereka untuk mencapai tingkat literasi yang tinggi.(Lestari & Handiyani, 2017)

Stigma Diri Pada Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian stigma diri pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan bahwa status stigma diri dalam mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali sebagian

besar dalam kategori sedang ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki stigma diri walaupun literasi kesehatan mental depresinya dalam rentang tinggi. Berdasarkan gambaran hasil penelitian ini terlihat bahwa mahasiswa masih berada dalam kelompok usia yang sering mengalami gangguan kesehatan mental namun mengalami kerentanan dalam penerimaan terhadap diri seperti rasa malu dan penolakan terhadap masalah yang dihadapi hal ini terlihat dalam intensitas pemilihan jawaban mahasiswa dimana ragu-ragu menjadi pemilihan kedua dalam pernyataan kuesioner. Dalam masa pandemi COVID-19 mahasiswa keperawatan dihadapkan dengan masalah kesehatan mental tambahan serta batasan aktivitas untuk melakukan kegiatan di luar sehingga membuat tekanan yang muncul semakin besar dalam dirinya dalam proses pencarian bantuan.(Savitsky *et al.*, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki stigma diri dalam

mencari bantuan masalah kesehatan mentalnya.(Cheng et al., 2015) Selain itu mahasiswa sering merasa malu dan takut untuk mengakui bahwa dirinya memiliki masalah kesehatan mental sehingga dalam melakukan diskusi tentang permasalahan kesehatan mental seringkali membuat mereka tidak nyaman. Stigma diri dalam mencari bantuan dapat menjadi faktor penghalang utama dalam mendapatkan perawatan dalam masalah kesehatan mentalnya yaitu dalam membentuk sikap mencari bantuan (*help seeking*) ke professional.(Vidourek et al., 2014) Hal ini dibuktikan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa stigma diri pada mahasiswa perguruan tinggi yang cenderung tinggi menyebabkan ketidakinginan dalam mencari bantuan masalah kesehatan mental.(Nam et al., 2013)

Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan mahasiswa keperawatan memiliki sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini diperkuat dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa walaupun memiliki literasi yang baik mengenai tanda dan gejala masalah kesehatan mental, dengan timbulnya stigma diri akan mengurangi proses pembentukan sikap seseorang dalam pencarian bantuan(Milin, 2016). Intensitas mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental tambahan semakin tinggi serta batasan aktivitas untuk melakukan kegiatan di luar sehingga membuat tekanan yang muncul semakin besar dalam dirinya dalam proses pencarian bantuan dan diperkuat dengan mahasiswa dihadapkan dengan pandemic COVID-19.(Savitsky et al., 2020)

Selain itu penelitian ini didukung oleh penelitian lainnya yang menemukan bahwa pada usia dewasa muda memiliki kecendrungan untuk mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental apabila ia merasa dirinya rentan terhadap masalah tersebut dan menyadari adanya manfaat dari perilaku mencari

bantuan.(O'Connor et al., 2014) Namun, ketika ia tidak merasakan adanya manfaat dari perilaku mencari bantuan, maka ia akan cenderung untuk tidak mencari bantuan. Selain faktor ketidaktahuan akan manfaat dari perilaku mencari bantuan, adanya faktor demografi seperti suka bangsa yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mencari atau tidak mencari bantuan.(Linda Brannon, John Updegraff, 2013)

Hubungan Literasi Kesehatan Mental Depresi Dengan Sikap Mencari Bantuan (*Help Seeking*) Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan

Bedasarkan hasil penelitian menunjukkan uji korelasi *Spearman Rho* didapatkan hasil $p\ value = 0.897 > 0.05$ dengan begitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental depresi pada mahasiswa keperawatan yaitu mayoritas pada kategori tinggi, artinya mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai literasi kesehatan mental depresi namun hal berbeda ditemukan pada sikap mencari bantuan dimana mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki sikap yang rendah dalam mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental. Ditambah saat ini mahasiswa dihadapkan dengan pandemic COVID 19 yang membuat limitasi dalam aktivitas dan kehidupan mahasiswa.

Sikap mencari bantuan dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang bersifat individual, dan salah satunya adalah Literasi Kesehatan Mental. Penelitian yang dilakukan pada seseorang yang berumur dari 18-60 tahun tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa faktor literasi kesehatan mental dapat mempengaruhi seseorang untuk mencari bantuan. Hal tersebut bisa terjadi karena ketika seseorang memiliki pengetahuan yang memadai perihal kesehatan mental, maka orang tersebut akan secara sadar dan meyakini bahwa dirinya butuh suatu pertolongan dari pihak profesional ketika mengalami masalah pada kesehatan mentalnya.(Nurhayati, 2013)

Hal ini diperjelas dengan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berdiri sendiri sebagai faktor penentu munculnya sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental, namun dengan memiliki pengetahuan akan gangguan kesehatan mental maka hal tersebut akan membantu dalam memprediksi bagaimana pencarian sumber bantuan yang dilakukan oleh individu.(Novianty & Rochman Hadjam, 2017) Faktor literasi kesehatan mental bukan menjadi faktor penentu seseorang dalam mencari bantuan, namun banyak faktor yang menjadikan seseorang mau untuk mencari bantuan, seperti bagaimana keyakinan diri seseorang terhadap kondisi mentalnya sendiri, ketersediaan layanan kesehatan mental di wilayahnya, kemampuan seseorang dalam memahami gejala dan menganalisa gejala yang mulai muncul serta pemahaman tentang resiko kedepannya dapat menjadi faktor seseorang dalam memutuskan diri mencari bantuan profesional.(Gulliver, 2010)

Hubungan Stigma Diri Dengan Dengan Sikap Mencari Bantuan (Help Seeking) Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan uji korelasi *Spearman Rho* didapatkan hasil $p\ value = 0.014 < 0.05$ dengan begitu adanya hubungan antara stigma diri dengan dengan sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa stigma diri yang tumbuh dalam individu setiap manusia, diidentifikasi sebagai penghalang utama untuk mencari bantuan kesehatan mental profesional.(Cheng et al., 2015) Jika dibandingkan dengan literasi kesehatan mental, stigma diri yang lebih tinggi cenderung tidak mencari bantuan.(Nam et al., 2013)

Penelitian berikutnya juga menguatkan hasil penelitian yang didapatkan, mengungkapkan bahwa meskipun seseorang memiliki kemampuan atau literasi dalam mengenali gejala depresi dengan baik seperti mengenali masalah hal ini dapat dikaitkan positif atau mempunyai pengaruh positif terhadap sikap mencari bantuan seseorang,

namun jika seseorang memiliki tingkat stigma yang tinggi hal inilah yang dapat mengurangi hubungan positif ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa, stigma diri dapat menjadi faktor utama dalam keputusan seseorang dalam mencari bantuan masalah kesehatan mentalnya.(Milin, 2016)

Ada lima faktor yang dapat mempengaruhi yaitu : pengetahuan, jenis kelamin, stereotip, sosial cultural dan umur. Hal ini membuat seseorang yang memiliki stigma dalam dirinya akan berdampak sebagai penghambat dalam pencapaian tujuan hidup seseorang.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) Stigma diri juga berdampak pada menurunnya harga diri dan efikasi diri seseorang yang akan mengarah pada perasaan tidak pantas untuk mendapat kesempatan dan harapan untuk bekerja.(Wigens, 2010)

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali memiliki literasi kesehatan mental depresi yang yang tinggi dan memiliki stigma diri dalam ketegori sedang. Namun dalam kategori lain memiliki sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada yang kurang baik. Selain itu dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan namun sebaliknya terdapat hubungan yang signifikan antara stigma diri dengan sikap mencari bantuan (*help seeking*) masalah kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

5. SARAN

Diharapkan kepada mahasiswa untuk memahami pengaruh stigma diri yang akan berdampak terhadap keputusannya mencari bantuan kesehatan mental serta dengan memahami jenis pelayanan kesehatan jiwa sangat penting dalam mengaplikasikan sikap mencari bantuan yang telah terbentuk sehingga akan lebih mudah dalam proses pemulihan.

BAGI ORANG TUA

Diharapkan untuk orang tua, dapat memfokuskan kesehatan mental seorang anak dengan mengaplikasikan diri sebagai mentor dalam membina hubungan interpersonal dan mampu mengadvokasi serta memfasilitasi keinginan dalam mencari bantuan mengenai masalah kesehatan mental yang anak alami, guna memberikan keyakinan serta dukungan penuh bagi anak.

BAGI INSTITUSI

Diharapkan sebuah institusi mempunyai andil dalam memfasilitasi konseling serta memperkuat peran dalam memberikan ruang yang aman seperti menambah fasilitas konseling online selama Pandemi COVID-19, melakukan kerjasama dengan ahli profesional dibidang kesehatan mental serta pemerintah terkait, sehingga mudah dalam penyediaan hotline dalam kondisi darurat.

BAGI PENELITI SELANJUTNYA

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan penelitian dengan lebih menggali lagi dalam pencarian faktor-faktor yang mampu mempengaruhi seseorang dalam mencari bantuan psikologis karena hal tersebut dapat membantu masyarakat atau teman-teman disekitar yang masih ragu untuk mencari bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, H. L., Mcdermott, R. C., & Lopez, F. G. (2015). Mental Health, Self-Stigma, and Help-Seeking Intentions Among Emerging Adults: An Attachment Perspective. *The Counseling Psychologist, 43*(3), 463–487. <https://doi.org/10.1177/0011000014568203>
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases, 26*(7), 1616–1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.202407>
- Gulliver, A. K. M. G. H. C. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry, 11*(3), 9. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.co>
- m/articles/10.1186/1471-244x-10-113
- Hamada, K., & Fan, X. (2020). *The impact of COVID-19 on individuals living with serious mental illness. January.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.schres.2020.05.054>
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L. H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Safien, A. M. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health, 19*(Suppl 4), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging.* <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
- Lally, J., Conghaile, A. O., Quigley, S., Bainbridge, E., & McDonald, C. (2013). Stigma of mental illness and help-seeking intention in university students. *Psychiatrist, 37*(8), 253–260. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.112.041483>
- Lestari, P., & Handiyani, H. (2017). The Higher Level of Health Literacy Among Health Students Compared with Non-Health Students. *UI Proc. Health And Medicine, 1*, 1–5. <http://www.proceedings.ui.ac.id/index.php/ui phm/article/view/141>
- Liang, S. W., Chen, R. N., Liu, L. L., Li, X. G., Chen, J. Bin, Tang, S. Y., & Zhao, J. B. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on Guangdong College Students: The Difference Between Seeking and Not Seeking Psychological Help. *Frontiers in Psychology, 11*(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02231>
- Linda Brannon, John Updegraff, J. F. (2013). *Health Psychology : An Introduction to Behavior and Health* (1st ed.). Cengage

- Learning.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>
- Milin, R. (2016). 7 Impact of a Mental Health Curriculum on Knowledge and Stigma Among High School Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(10), S82.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.09.487>
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37–45.
<https://doi.org/10.1037/a0029562>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap dan intensi mencari bantuan dalam menghadapi masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1), 92–100.
<https://media.neliti.com/media/publications/18175-ID-sikap-dan-intensi-mencari-bantuan-dalam-menghadapi-masalah.pdf>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (L. P. Peni (ed.); 4th ed.). Penerbit Salemba Medika.
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: A study based on the Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing*, 70(11), 2577–2587.
<https://doi.org/10.1111/jan.12423>
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Nurse Education in Practice* *Journal Homepage: Www.Elsevier.Com/Locate/Nepr Original*, 46(January), 1–8.
- Swarjana, K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (B. Monica (ed.); 2nd ed.). Penerbit ANDI.
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1009–1022.
<https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586>
- Wigens, L. (2010). Strategies for change. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987)*, 24(19), 64.
<https://doi.org/10.7748/ns.24.19.64.s57>