**Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik
Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi**



Disusun Oleh:
Nanda Maya (1607489)

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

1. **LITERASI KESEHATAN MENTAL**
2. **Definisi Literasi Kesehatan Mental**

Jorm (2000) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai “pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental dan cara penanganannya, yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi”. Literasi kesehatan mental meliputi kesadaran terhadap akses informasi kesehatan mental, kemampuan merekognisi gangguan mental, sikap *help-seeking*, pengetahuan dan keyakinan tentang faktor risiko dan penyebab dari gangguan mental, serta pengetahuan terhadap berbagai jenis penanganan yang tersedia (O’Keeffe, Turner, Foley, Lawlor, Kinsella, O'Callaghan, Clarke*,* 2016). Literasi kesehatan mental juga berakaitan dengan keyakinan dan tindakan untuk mencari bantuan profesional (Jorm, 2000). Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental seorang individu dapat menjadi pengahalang bagi penanganan gangguan mental, serta mengurangi sikap mencari pertolongan pada profesional ketika diperlukan (O’Keeffe *et al.,* 2016).

Jorm (2000) menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam merekognisi suatu gangguan dapat menyebabkan sikap *help-seeking* yang kurang tepat dan penundaan terhadap penanganan.Sehingga dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental sangat berkaitan erat dengan perilaku *help-seeking*. Hal ini terbukti dari berbagai hasil penelitian yang menunjukkan keterkaitan antara pemahaman individu terkait penyebab gangguan mental, efektivitas penanganannya, proses penyembuhannya, hingga pengetahuan terkait kesehatan mental itu sendiri (yang mana merupakan aspek-aspek literasi kesehatan mental) dengan perilaku *mental health help-seeking* (Downs & Eisenberg, 2012; Gulliver,Griffiths, & Christensen*,* 2010; Thompson, Hunt, & Issakidis, 2004). Secara lebih spesifik, individu yang meyakini bahwa efektivitas penanganan kesehatan mental cenderung ingin untuk mengunjungi dan menggunakan layanan kesehatan mental (Givens, Katz, Bellamy, & Holmes, 2007; Jang, Chiriboga, Herrera, Tyson, & Schonfeld*,* 2011).

Sejumlah penelitian yang bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental telah dilakukan di berbagai negara Barat (Gibbons, Thorsteinsson, & Loi, 2015; Reavley, McCan, & Jorm, 2012; Smith & Shochet, 2011). Namun, urgensi literasi kesehatan mental ini kurang mendapat perhatian di negara-negara Asia, terlihat dari masih sangat minimnya penelitian-penelitian yang dilakukan terkait literasi kesehatan mental (Furnham & Hamid, 2014). Namun salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh (Novianty & Hadjam, 2017), menunjukkan hasil yang cukup berbeda dengan penelitian terdahulu, yaitu literasi kesehatan mental individu tidak serta merta secara langsung memengaruhi sikap mencari pertolongan formal (profesional kesehatan mental). Sehingga masih perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai literasi kesehatan mental di Indonesia.

1. **Dimensi Literasi Kesehatan Mental**

Jung, von Sternberg, & Davis (2016) mengembangkan instrumen yang dapat mengukur literasi kesehatan mental dengan berlandaskan pada tujuh komponen literasi kesehatan mental menurut Jorm (2000). Validitas instrumen dengan nama *Multicomponent Mental Health Literacy Measure* ini telah dikonfirmasi oleh empat ahli di bidang kesehatan mental dan literasi kesehatan mental dan diyakini dapat mengukur tingkat pengetahuan (secara umum) terkait kesehatan mental pada masyarakat umum (Jung, von Sternberg, & Davis, 2016). Adapun terdapat tiga dimensi dari instrumen ini, yaitu sebagai berikut:

1. *Knowledge－oriented Mental Health Literacy* (pengetahuan*－*yang berorientasi pada literasi kesehatan mental)
2. *Beliefs－oriented Mental Health Literacy* (keyakinan*－*yang berorientasi pada literasi kesehatan mental)
3. *Resource－oriented Mental Health Literacy* (sumber*－*yang berorientasi pada literasi kesehatan mental)
4. ***Blueprint* Instrumen Literasi Kesehatan Mental**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Dimensi** | **Item** | **Ket** |
| 1 | *Knowledge－oriented Mental Health Literacy* | 1 | *Counseling is a helpful treatment for depression* | Fa |
| Konseling merupakan salah satu penanganan depresi |
| 2 | *A person with schizophrenia may see things that are not really there* | Fa |
| Seseorang dengan skizofrenia dapat melihat hal-hal yang tidak nyata |
| 3 | *Early diagnosis of a mental illness can improve chances of getting better* | Fa |
| Diagnosis dini pada penyakit mental dapat meningkatkan peluang untuk pulih |
| 4 | *Attending peer support groups helps recovery from mental illness* | Fa |
| Menghadiri dukungan kelompok sebaya (*peer support groups*) dapat membantu pemulihan penyakit mental |
| 5 | *Unexplained physical pain or fatigue can be a sign of depression* | Fa |
| Nyeri fisik atau kelelahan yang tidak dapat dijelaskan bisa menjadi tanda depresi |
| 6 | *Cognitive behavioral therapy can change the way a person thinks and reacts to stress* | Fa |
| *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat mengubah cara seseorang berpikir dan bereaksi terhadap stres |
| 7 | *A person with bipolar disorder may show a dramatic change in mood* | Fa |
| Seseorang dengan gangguan bipolar dapat menunjukkan perubahan suasana hati yang drastis |
| 8 | *Taking prescribed medications for mental illness is effective* | Fa |
| Minum obat sesuai dengan resep merupakan penanganan yang efektif bagi pemulihan penyakit mental |
| 9 | *When a person stops taking care of his or her appearance, it may be a sign of depression* | Fa |
| Ketika seseorang berhenti merawat penampilan diri mungkin merupakan salah satu tanda depresi |
| 10 | *Drinking alcohol makes symptoms of mental illness worse* | Fa |
| Minum alkohol dapat memperburuk gejala penyakit mental |
| 11 | *A person with mental illness can receive treatment in a community setting* | Fa |
| Seseorang dengan penyakit mental dapat memperoleh penanganan dalam lingkungan masyarakat (seperti, konseling komunitas) |
| 12 | *A person with anxiety disorders has excessive anxiousness or fear* | Fa |
| Seseorang dengan gangguan kecemasan memiliki kecemasan atau ketakutan yang berlebihan |
| 2 | *Beliefs－oriented Mental Health Literacy* | 13 | *A highly religious/spiritual person does not develop mental illnesses* | Un |
| Orang yang sangat religius / spiritual tidak akan menderita penyakit mental |
| 14 | *Depression is a sign of personal weakness* | Un |
| Depresi merupakan tanda dari lemahnya diri |
| 15 | *Mental illness is a short-term disorder* | Un |
| Penyakit mental merupakan gangguan jangka pendek |
| 16 | *Recovery from mental illness is mostly dependent on chance or fate* | Un |
| Pemulihan penyakit mental sangat bergantung pada keberuntungan / nasib |
| 17 | *A person with depression should not be asked if he or she has thoughts of suicide* | Un |
| Seseorang dengan depresi tidak boleh ditanya apakah dia memiliki pikiran untuk bunuh diri |
| 18 | *Poor parenting causes schizophrenia* | Un |
| Pola asuh (*parenting*) yang buruk menyebabkan skizofrenia |
| 19 | *Mental illness will improve with time, even without treatment* | Un |
| Penyakit mental akan membaik seiring berjalannya waktu, bahkan tanpa pengobatan |
| 20 | *Recovering from a mental illness is the same as being cured* | Un |
| Pulih dari penyakit mental berarti sembuh dari penyakit mental |
| 21 | *A person can stop hoarding whenever he/she wants to* | Un |
| Seseorang dengan penyakit menimbun (*hoarding disorder*) dapat sembuh dengan sendirinya |
| 22 | *A person with depression will get better on his or her own without treatment* | Un |
| Seseorang dengan depresi akan membaik dengan sendirinya tanpa pengobatan |
| 3 | *Resource－oriented Mental Health Literacy* | 23 | *I know where to go to receive mental health services* | Fa |
| Saya tahu harus ke mana jika ingin memperoleh layanan kesehatan mental |
| 24 | *I know how to get the number of a suicide prevention hotline* | Fa |
| Saya tahu cara mendapatkan nomor *hotline* pencegahan bunuh diri |
| 25 | *I know where to get useful information about mental illness* | Fa |
| Saya tahu di mana mendapatkan informasi yang berguna tentang penyakit mental |
| 26 | *I know how to contact a mental health clinic in my area* | Fa |
| Saya tahu cara menghubungi klinik kesehatan mental di daerah saya |

1. **STIGMA PUBLIK**
2. **Definisi Stigma Publik**

Cumming (1965) dan Goffman (1963) menyatakan bahwa stigma berarti “kehilangan status” dan “mendiskreditkan”: menjelekkan atau memperlemah kewibawaan seseorang atau satu pihak tertentu (KBBI, 2019)”. Link (1987) kemudian mencetuskan gagasan baru dengan mengaitkan devaluasi dan diskriminasi dalam stigma, atau disebut sebagai *perceived devaluation-discrimination.*

Link (1987) menciptakan gagasan tersebut dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana devaluasi-diskriminasi yang dipersepsi oleh pasien gangguan mental dapat menyebabkan munculnya ekspektasi penolakan (dari orang lain). Namun alat ukur dari devaluasi-diskriminasi ini juga dapat diaplikasikan pada masyarakat umum (Link, Yang, Phelan, & Collins, 2004; Li, Zhang, Zhao, Li, Mu, & Zhang*,* 2018), yaitu untuk mengukur keyakinan seseorang tentang kecenderungan mayoritas orang untuk mendevaluasi dan mendiskriminasikan pasien gangguan mental. Adapun masyarakat umum tersebut spesifik pada individu-individu yang belum pernah mengunjungi tenaga profesional kesehatan mental (psikolog/psikiater).

1. **Dimensi Devaluasi-Diskriminasi yang Dipersepsi**

Glass, Kristjansson, & Bucholz (2013) mengembangkan alat ukur *perceived devaluation-discrimination* milik Link (1987) dan menghasilkan pembagian dimensi sebagai berikut:

1. *Perceived devalution* (devaluasi yang dipersepsi), yang mengacu pada keyakinan/persepsi individu tentang kecenderungan masyarakat untuk mendiskreditkan (menganggap remeh) penderita gangguan mental.
2. *Perceived discrimination* (diskriminasi yang dipersepsi), yang mengacu pada keyakinan/persepsi individu tentang kecenderungan masyarakat untuk mendiskriminasi penderita gangguan mental.
3. ***Blueprint* Instrumen Devaluasi-Diskriminasi yang Dipersepsi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Dimensi** |  **Item** | **Ket** |
| 1 | *Perceived devalution* | 1 | *Most people would willingly accept a former mental patient as a close friend* | Un |
| Kebanyakan orang akan dengan sukarela menerima mantan pasien rumah sakit jiwa sebagai teman dekat |
| 2 | *Most people believe that a person who has been in a mental hospital is just as intelligent as the average person*  | Un |
| Kebanyakan orang menganggap bahwa mantan pasien rumah sakit jiwa sama cerdasnya dengan orang pada umumnya |
| 3 | *Most people believe that a former mental patient is just as trustworthy as the average citizen* | Un |
| Kebanyakan orang percaya bahwa mantan pasien rumah sakit jiwa dapat dipercaya sebagaimana orang pada umumnya |
| 4 | *Most people would accept a fully recovered former mental patient as a teacher of young children in a public school* | Un |
| Kebanyakan orang akan menerima lamaran kerja mantan pasien rumah sakit jiwa yang telah pulih sepenuhnya sebagai guru TK (Taman Kanak-kanak) |
| 5 | *Most people feel that entering a mental hospital is a sign of personal failure* | Fa |
| Kebanyakan orang percaya bahwa menjadi pasien rumah sakit jiwa adalah tanda kegagalan pribadi |
| 2 | *Perceived discrimination* | 6 | *Most people would not hire a former mental patient to take care of their children, even if he or she had been well for some time* | Fa |
| Kebanyakan orang tidak akan mempekerjakan seorang mantan pasien rumah sakit jiwa untuk menjadi *babysitter*, bahkan jika dia sudah sehat selama beberapa waktu |
| 7 | *Most people think less of a person who has been in a mental hospital* | Fa |
| Kebanyakan orang menyepelekan mantan pasien rumah sakit jiwa |
| 8 | *Most employers will hire a former mental patient if he or she is qualified for the job* | Un |
| Kebanyakan orang akan mempekerjakan mantan pasien rumah sakit jiwa jika dia memenuhi syarat dari pekerjaan itu |
| 9 | *Most employers will pass over the application of a former mental patient in favor of another applicant* | Fa |
| Sebagian besar pemberi kerja akan mengabaikan permohonan kerja dari mantan pasien rumah sakit jiwa jika dibandingkan dengan pemohon lainnya |
| 10 | *Most people in my community would treat a former mental patient just as they would treat anyone* | Un |
| Kebanyakan orang akan merawat mantan pasien rumah sakit jiwa sama seperti mereka memperlakukan siapa pun |
| 11 | *Most young women would be reluctant to date a man who has been hospitalized for a serious mental disorder* | Fa |
| Kebanyakan perempuan enggan berkencan dengan pria yang pernah menjadi pasien rumah sakit jiwa karena gangguan mental yang serius |
| 12 | *Once they know a person was in a mental hospital, most people will take his opinions less seriously* | Fa |
| Kebanyakan orang kurang menganggap serius pendapat mantan pasien rumah sakit jiwa |

1. **SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI**
2. **Definisi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi**

Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologiberasal dari gagasan Fischer dan Farina (1995), yaitu *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help* (ATSPPH). *Attitudes toward* dalam bahasa Indonesia berarti *sikap terhadap,* dan *seeking professional psychological help* berarti mencari bantuan profesional psikologis. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ATSPPH memiliki arti sebagai sikap individu untuk mencari pertolongan profesional psikologis/kesehatan mental (spesifik pada psikolog) ketika diperlukan.

1. **Dimensi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi**

Pada tahun 1995, Fischer dan Farina mengembangkan alat ukur ATSPPH-*Short Form* dan mengerucutkan 4 dimensi Fischer dan Turner (1970) menjadi 2 dimensi, yaitu sebagai berikut:

1. *Recognition of Need for Psychotherapeutic Help* (rekognisi terhadap kebutuhan bantuan psikoterapeutik)
2. *Confidence in Mental Health Practitioner* (kepercayaan pada praktisi kesehatan mental)
3. ***Blueprint* Instrumen Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Dimensi** | **Item** | **Ket** |
| 1 | *Recognition of Need for Psychotherapeutic Help* | 1 | *If I thought I was having a mental breakdown, my first thought would be to get professional attention* | Fa |
| Jika saya pikir saya mengalami gangguan mental, saya akan langsung berniat untuk menemui profesional (psikolog / psikiater) |
| 3 | *If I were experiencing a serious emotional crisis, I would be sure that psychotherapy would be useful* | Fa |
| Jika saya mengalami krisis emosional yang serius, saya akan melakukan psikoterapi (terapi psikologis) |
| 5 | *I would want to get psychological help if I were worried or upset for a long period of time* | Fa |
| Saya ingin mendapatkan bantuan psikologis jika saya khawatir atau kesal dalam jangka waktu yang lama |
| 6 | *I might want to have psychological counseling in the future* | Fa |
| Saya mungkin ingin melakukan konseling psikologis di waktu mendatang |
| 7 | *A person with an emotional problem is not likely to solve it alone; he or she is more likely to solve it with professional help* | Fa |
| Seseorang dengan masalah emosional tidak mungkin menyelesaikan masalahnya sendiri; masalah emosionalnya akan terselesaikan jika dengan bantuan profesional (psikolog / psikiater) |
| 2 | *Confidence in Mental Health Practitioner* | 2 | *Talking about problems with a psychologist seems to me as a poor way to get rid of emotional problems* | Un |
| Membicarakan masalah saya dengan psikolog bagi saya merupakan cara yang buruk untuk menyingkirkan masalah emosional |
| 4 | *I admire people who are willing to cope with their problems and fears without seeking professional help* | Un |
| Saya mengagumi orang-orang yang bersedia mengatasi masalah dan ketakutan mereka sendiri tanpa mencari bantuan profesional (psikolog / psikiater) |
| 8 | *Given the amount of time and money involved in psychotherapy, I am not sure that it would benefifit someone like me* | Un |
| Mengingat besarnya waktu dan biaya yang diperlukan untuk melakukan psikoterapi (terapi psikologis), saya tidak yakin psikoterapi akan menguntungkan bagi saya |
| 9 | *People should solve their own problems, therefore, getting psychological counseling would be their last resort* | Un |
| Orang-orang harus menyelesaikan masalah mereka sendiri; oleh karena itu, melakukan konseling psikologis merupakan pilihan terakhir bagi mereka |
| 10 | *Personal and emotional troubles, like most things in life, tend to work out by themselves* | Un |
| Masalah pribadi dan emosional, seperti kebanyakan hal dalam hidup, cenderung dapat terselesaikan dengan sendirinya |