

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada masa remaja (WHO, 2021). Remaja berada dalam fase kritis perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial (Latifah et al., 2024). Menurut data *World Health Organization* (WHO), satu dari tujuh anak usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 15% beban penyakit global pada usia ini (WHO, 2024).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah remaja usia 10–14 tahun mencapai 22.016 jiwa, dan usia 15–19 tahun sebanyak 22.095 jiwa. Menurut survei yang dilakukan oleh Kemenkes pada tahun 2022, sebanyak 5,5% remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2025). Di Sulawesi Tenggara, kasus gangguan mental emosional tercatat sebanyak 14.819 orang, dengan remaja sebagai penyumbang terbanyak, yakni 10,28%, terutama di Kota Kendari (Riskesdas, 2019).

Permasalahan kedaruratan kesehatan mental di Kota Kendari mulai teridentifikasi pada pertengahan tahun 2025, dipicu oleh peningkatan kasus bunuh diri di Jembatan Teluk Kendari serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental (Redaksi, 2025). Tingginya jumlah kasus disebabkan oleh keterlambatan individu dalam mencari bantuan

kesehatan mental (Amalia et al., 2022). Pencarian bantuan kesehatan mental merupakan tindakan individu dalam menghadapi masalah psikologis yang dipengaruhi oleh intensi dan sikap terhadap layanan (Rickwood et al., 2005; Barker, 2007; Hammer & Spiker, 2018; Schnyder et al., 2017 dalam Rizke et al., 2022). Intensi pencarian bantuan kesehatan mental diperlukan untuk memahami alasan individu menunda atau menghindari akses terhadap layanan profesional dalam menangani masalah kesehatan mental (Amalia et al., 2022). Pada tahun 2024, Sulawesi Tenggara mencatat capaian layanan kesehatan jiwa sebesar 28,03% bagi penyandang gangguan jiwa, menjadikannya salah satu provinsi dengan persentase cukup rendah dibandingkan target nasional sebesar 90% (Kemenkes, 2025). Akses terhadap layanan kesehatan jiwa sering terhambat oleh rendahnya literasi kesehatan mental dan stigma sosial yang berkembang di masyarakat (Maya, 2021).

Literasi kesehatan mental merupakan pendekatan efektif dalam edukasi dan pencegahan gangguan psikologis sejak dini (Amalia et al., 2022; Handayani et al., 2021). Literasi ini mencakup kemampuan mengenali gejala, memahami kondisi, serta mengetahui cara dan waktu mencari bantuan (Jorm et al., 1997 dalam Handayani et al., 2021). Namun, siswa SMP masih menunjukkan tingkat literasi yang rendah hingga sedang akibat minimnya edukasi di sekolah, sehingga rentan terhadap gangguan mental yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pola asuh, tekanan situasional, dan stres pada kondisi krisis (Handayani et al., 2021; Supini et al., 2024).

Kecamatan Poasia, sebagai wilayah dengan jumlah penduduk tertinggi di Kota Kendari yaitu 45.444 jiwa, juga menjadi lokasi terjadinya kasus bunuh diri di Jembatan Teluk Kendari (Badan Pusat Statistik Kota Kendari, 2025). SMPN 20 Kendari sebagai salah satu Sekolah Menengah Pertama di kecamatan tersebut menjadi representasi penting dalam mengkaji kondisi kesehatan mental remaja. Observasi awal melalui wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa masih enggan untuk mencari bantuan karena merasa malu, takut, kurang informasi, atau meyakini bahwa masalah dapat diselesaikan sendiri. Keterbatasan dalam mengenali gejala gangguan mental serta minimnya edukasi kesehatan mental turut menghambat pencarian bantuan, sehingga kesadaran remaja terhadap pentingnya penanganan psikologis yang tepat masih terbatas dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan sosial serta fungsi akademik siswa.

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, rendahnya literasi kesehatan mental, dan masih terbatasnya intensi pencarian bantuan kesehatan menjadi dasar penting dalam melakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Siswa SMPN 20 Kendari."

B. Signifikansi Masalah

Peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja di Kota Kendari dan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan rendahnya literasi kesehatan

mental dan intensi mencari bantuan. Rendahnya literasi membuat remaja sulit mengenali masalah psikologis dan mengakses layanan yang tepat, sementara capaian layanan kesehatan jiwa di Sulawesi Tenggara masih jauh dari target nasional. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat literasi kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari?
2. Bagaimana intensi siswa SMPN 20 Kendari dalam mencari bantuan kesehatan mental?
3. Apakah terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat literasi kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari

- b. Mengidentifikasi intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari
- c. Menganalisis hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMPN 20 Kendari

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian sebelumnya, literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMP masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini sejalan dengan Road Map Program Studi Ilmu Keperawatan khususnya dalam optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan kebijakan dan program edukatif yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa serta mendorong siswa untuk mencari bantuan profesional saat mengalami masalah psikologis.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan tenaga keperawatan mengenai isu kesehatan mental

remaja, sehingga dapat digunakan dalam perencanaan intervensi promotif dan preventif yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menjelajahi isu literasi kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhi intensi remaja dalam mencari bantuan kesehatan mental.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Mengenai Siswa Sekolah Menengah Pertama

1. Pengertian Siswa SMP

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tingkat pendidikan formal yang melanjutkan jenjang dasar setelah SD atau MI yang setara dalam sistem pendidikan nasional (Kemenkeu, 2020). Siswa pada jenjang ini umumnya berusia antara 12 hingga 15 tahun dan berada dalam fase remaja awal, yang ditandai dengan pencarian identitas dan peningkatan sensitivitas sosial (Isroani et al., 2023). Tahap ini berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja.

2. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescent*) merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju tahap dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja antara 10 hingga 24 tahun dengan syarat belum menikah (Hapsari, 2019).

3. Tahap-Tahap Remaja

Menurut (Sa'id, 2015 dalam Isroani et al., 2023) mengklasifikasikan tahapan remaja dalam tiga fase sebagai berikut:

- a. Remaja awal (12–15 tahun) umumnya berada di jenjang SMP, ditandai dengan perubahan fisik cepat, ketertarikan pada lawan jenis, dan peningkatan emosi.
- b. Remaja pertengahan (15–18 tahun) berada di jenjang SMA, dengan ciri perkembangan fisik menuju kedewasaan dan fokus pada hubungan sosial serta penerimaan teman sebaya.
- c. Remaja akhir (18–21 tahun) menunjukkan kematangan fisik dan psikososial, mulai mandiri dalam pendidikan atau pekerjaan, serta mengadopsi nilai dan tanggung jawab orang dewasa.

4. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri remaja menurut (Hurlock, 1999) dalam Haidar & Apsari (2020) adalah sebagai berikut:

- a. Remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik yang lebih menonjol dibandingkan masa anak-anak dan dewasa
- b. Perkembangan seksual mulai muncul dan berpotensi menimbulkan konflik sosial serta risiko perilaku menyimpang
- c. Kemampuan berpikir kausal berkembang, ditandai dengan kecenderungan mempertanyakan larangan dari orang tua

- d. Emosi masih labil akibat perubahan hormonal, sehingga mudah terjadi luapan emosi
- e. Ketertarikan terhadap lawan jenis mulai terlihat melalui perilaku pacaran
- f. Kebutuhan akan pengakuan sosial meningkat melalui partisipasi dalam aktivitas kelompok
- g. Interaksi dengan teman sebaya menjadi prioritas, sementara peran orang tua cenderung tersisihkan

5. Masalah Kesehatan Mental pada Remaja

Masalah kesehatan mental pada remaja berkaitan erat dengan rendahnya literasi kesehatan mental, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola gangguan psikologis secara tepat. Literasi yang terbatas menyebabkan kesulitan dalam mengenali gejala, menentukan waktu pencarian bantuan, serta memahami bentuk intervensi yang tersedia. Gejala gangguan mental yang umum dialami remaja meliputi gangguan konsentrasi, penarikan diri, perubahan suasana hati ekstrem, serta perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan gangguan makan (Handayani et al., 2021). Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, pola asuh orang tua, tekanan situasional, dinamika hubungan interpersonal, dan stres pada masa krisis (Supini et al., 2024). Literasi yang memadai berperan penting dalam

membentuk respons adaptif terhadap kondisi psikologis dan mendorong pencarian bantuan secara tepat.

B. Tinjauan Mengenai Literasi Kesehatan Mental

1. Definisi Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental, yang pertama kali diperkenalkan oleh Jorm et al. (1997), mencakup pengetahuan untuk mencegah gangguan psikologis, memantau gejala, melakukan pertolongan mandiri, dan memberikan bantuan awal kepada individu lain (Jorm, 2012 dalam Handayani et al., 2021). Literasi ini merupakan determinan sosial penting yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan dan kesejahteraan, serta mendukung tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang tepat (Falasifah & Ufieta Syafitri, 2021).

2. Aspek Literasi Kesehatan Mental

Pemahaman terkait pentingnya kesehatan mental berkontribusi pada peningkatan pengetahuan umum menurut (Kutcher et al., 2016 dalam Kemenkes, 2022) antara lain :

- a. Pemahaman terkait upaya pencegahan gangguan mental
- b. Pemahaman terkait kondisi dasar gangguan mental
- c. Pemahaman mengenai cara layanan pertolongan dan perawatan yang tepat

- d. Pemahaman mengenai langkah-langkah pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang masih dapat diatasi secara individu
- e. Kemampuan untuk memberikan pertolongan pertama dalam membantu orang lain yang mengalami gangguan mental atau sedang dalam tahap krisis kesehatan mental

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Literasi kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan (Handayani et al., 2021), yaitu:

a. Usia

Gangguan literasi kesehatan mental umumnya mulai berkembang pada usia 12–18 tahun, ketika kemampuan untuk mengenali dan memahami kondisi psikologis masih dalam tahap perkembangan.

b. Akses Informasi Kesehatan

Media seperti internet, televisi, dan cetakan memudahkan individu memperoleh informasi kesehatan.

c. Jenis Kelamin

Perbedaan biologis dan sosial antara pria dan wanita memengaruhi peran dan karakteristik dalam literasi kesehatan.

d. Bahasa

Kemampuan memahami istilah kesehatan sangat menentukan akses dan pengolahan informasi kesehatan.

e. **Layanan Kesehatan Mental Rendah**

Literasi rendah menyebabkan ketidaktahuan terhadap gangguan mental dan penggunaan koping yang tidak tepat.

f. **Pengetahuan**

Kurangnya pengetahuan memperkuat stigma dan persepsi keliru, sedangkan literasi yang baik mendorong sikap positif terhadap gangguan mental.

4. Dampak Literasi Kesehatan Mental

a. **Literasi Kesehatan Mental Tinggi**

Literasi yang baik meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengenali gejala, mengambil tindakan tepat, serta memanfaatkan layanan kesehatan jiwa (Handayani et al., 2021). Peningkatan literasi bertujuan menekan angka gangguan mental dan mencegah kondisi memburuk (Yulianti et al., 2021). Pengetahuan mengenai cara mempertahankan kesehatan mental yang optimal merupakan pendekatan yang lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis serta mencegah timbulnya gangguan mental (Novianty, 2021).

b. **Literasi Kesehatan Mental Rendah**

Rendahnya literasi dapat menimbulkan dampak negatif (Manguel, 1996 dalam (Widyana, 2019) seperti:

- 1) Rasa malu, stigma, dan penolakan terhadap kondisi mental yang memperburuk keadaan
- 2) Risiko salah diagnosis akibat komunikasi yang tidak efektif dengan tenaga kesehatan
- 3) Ketidakpatuhan terhadap pengobatan karena kesalahan dalam memahami informasi medis.

C. Tinjauan Mengenai Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental

1. Definisi Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental

Pencarian bantuan kesehatan mental merupakan tindakan individu untuk memperoleh dukungan dalam menghadapi masalah psikologis, baik melalui sumber formal seperti tenaga profesional maupun informal seperti keluarga dan teman (Rickwood et al., 2005; Barker, 2007 dalam Rizke et al., 2022). Intensi pencarian bantuan berfungsi sebagai prediktor langsung perilaku tersebut dan dipengaruhi oleh sikap terhadap layanan kesehatan mental (Hammer & Spiker, 2018; Schnyder et al., 2017 dalam Rizke et al., 2022). Hambatan psikologis seperti keyakinan menyelesaikan masalah sendiri, norma maskulinitas, dan ide bunuh diri dapat menurunkan intensi, sedangkan jenis kelamin perempuan dan prestasi akademik tinggi cenderung meningkatkan kecenderungan mencari bantuan (Dubow et al., 1990; Vogel et al., 2011; Deane et al., 2001; Jorm et al., 2006; Leong & Zachar, 1999 dalam Rizke et al., 2022).

2. Jenis-jenis Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental

Berdasarkan tinjauan pustaka oleh Rickwood et al. (2012) dalam (Rizke et al., 2022), pencarian bantuan kesehatan mental dapat berasal dari berbagai sumber eksternal, yang dibedakan menjadi tiga jenis utama, yaitu formal, informal, dan *self-help*.

a. Pencarian Bantuan Formal

Pencarian bantuan formal adalah upaya memperoleh dukungan atau pengobatan dari tenaga profesional yang memiliki otoritas, seperti dokter, psikolog, guru, atau pekerja sosial (Rickwood et al., 2012 dalam Rizke et al., 2022).

b. Pencarian Bantuan Informal

Pencarian bantuan informal merupakan bentuk dukungan yang diperoleh dari individu dengan hubungan personal, seperti teman sebaya atau anggota keluarga, yang bersifat non-profesional namun tetap memberikan bantuan emosional.

c. *Self-help* (Bantuan Mandiri)

Self-help adalah pencarian bantuan yang dilakukan secara independen tanpa keterlibatan langsung orang lain, biasanya melalui media digital atau platform informasi berbasis internet.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Menurut Vogel, Wester, dan Hammer (2020), intensi pencarian bantuan kesehatan mental dipengaruhi oleh lima komponen psikososial yang saling berinteraksi:

a. Kebutuhan yang Dirasakan (*Perceived Need*)

Merujuk pada kemampuan individu mengenali gejala, menilai tingkat keparahan, dan meyakini perlunya bantuan profesional. Ketidaksadaran terhadap kondisi dapat menurunkan intensi mencari bantuan kesehatan mental.

b. Hambatan yang Dirasakan (*Perceived Barriers*)

Meliputi stigma internal dan eksternal, serta kendala praktis seperti biaya, akses, dan kepercayaan terhadap efektivitas layanan yang dapat menghambat pencarian bantuan.

c. Norma Subjektif (*Subjective Norms*)

Mengacu pada pengaruh sosial dari orang-orang penting dan norma budaya yang membentuk persepsi individu terhadap pencarian bantuan psikologis.

d. *Self-Efficacy*

Keyakinan individu terhadap kemampuannya mengelola masalah, menghadapi hambatan, dan mengambil tindakan untuk mengakses layanan kesehatan mental.

e. Sikap terhadap *Help-Seeking*

Penilaian kognitif dan afektif terhadap layanan psikologis, termasuk persepsi manfaat, kekhawatiran terhadap proses terapi, dan keyakinan terhadap efektivitas pengobatan. Sikap positif meningkatkan kecenderungan mencari bantuan.

4. Proses Pencarian Bantuan

Menurut Rickwood dan Thomas (2012 dalam Rizke et al., 2022), pencarian bantuan kesehatan mental terdiri dari tiga komponen perilaku: sikap umum terhadap pencarian bantuan, intensi untuk bertindak di masa depan, dan perilaku aktual yang telah atau akan dilakukan. Meskipun sikap bukan perilaku langsung, ia berperan penting dalam membentuk intensi, yang pada akhirnya memengaruhi tindakan nyata, sejalan dengan kerangka *Theory of Planned Behavior*. Dalam teori tersebut, Ajzen (1991 dalam Rizke et al., 2022) menjelaskan bahwa intensi dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Ketiga komponen ini secara bersama-sama menentukan kekuatan intensi individu dalam melakukan pencarian bantuan psikologis.

D. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Judul Artikel	Tahun & Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian Ini
<i>Help-Seeking Behaviors for Mental Health Problems During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review</i>	Tahun: 2023 Penulis: Yonemoto & Kawashima	Menganalisis perubahan perilaku mencari bantuan kesehatan mental selama pandemi COVID-19	<i>Systematic review</i> terhadap 41 studi (38 observasional, 2 kualitatif, 1 RCT) dari berbagai negara dan kelompok populasi	Mayoritas studi melaporkan penurunan dan keterlambatan perilaku mencari bantuan, stigma, isolasi sosial, dan keterbatasan akses menjadi hambatan utama	Belum banyak kajian tentang hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada remaja SMP di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dilakukan setelah pandemi COVID-19 yang diperkirakan turut memengaruhi kondisi psikologis serta pola pencarian bantuan remaja.
Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Mental pada Peserta Didik SMP	Tahun: 2021 Penulis: Handayani et al.	Menggambarkan tingkat literasi kesehatan mental siswa SMP	Kuantitatif (<i>Design-Based Research</i>), kuesioner MHLq	Literasi siswa berada pada kategori rendah hingga sedang (25%-49%)	Penelitian ini meneliti lebih dalam terkait hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada siswa SMP.
<i>School-Based Mental Health Literacy Interventions to Promote Help-Seeking: A Systematic Review</i>	Tahun: 2023 Penulis: Ma, Burn, & Anderson	Mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah dalam meningkatkan perilaku mencari bantuan pada anak dan remaja	<i>Systematic review</i> terhadap 11 RCT, 7.066 responden usia 4–18 tahun	Tidak ada bukti kuat bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan sikap, niat, atau perilaku mencari bantuan	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang mana pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner, serta menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i> agar setiap kelompok terwakili secara proporsional.

Judul Artikel	Tahun & Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian Ini
Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa	Tahun: 2022 Penulis: Rizke & Ariana	Mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa	Kuantitatif, <i>random sampling</i> , 111 mahasiswa usia 18–25 tahun	Tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang termasuk dalam fase remaja awal (12-15 tahun)
Hubungan Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Diri dengan Intensi Mencari Bantuan pada Remaja	Tahun: 2024 Penulis: Pakerti & Ariana	Mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri, dan intensi mencari bantuan pada remaja	Kuantitatif, metode <i>random sampling</i> , 276 remaja usia 13–18 tahun	Literasi kesehatan mental berhubungan positif dengan intensi mencari bantuan, stigma diri berhubungan negatif, sehingga keduanya berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan.	Penelitian ini menggunakan teknik sampling yang berbeda yaitu <i>proportionate stratified random sampling</i> dan pada penelitian ini dibatasi pada remaja awal usia 12-15 tahun.

