

BETWEEN KNOWING AND ACTING: PERAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN PENCARIAN BANTUAN TERHADAP SELF-HARM PADA MAHASISWA

Qurrota A'yuni Fitriana^{1*}, Diana Rahmasari², Nanda Audia Vrisaba³, Fitriania Maghfiroh⁴, Onny Fransinata Anggara⁵

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: *qurrotafitriana@unesa.ac.id

Abstrak

Self-harm merupakan isu kesehatan mental yang serius di kalangan mahasiswa. Hal ini perlu menjadi fokus bagi berbagai pihak, salah satunya untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologi secara daring dari sampel 323 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* (Sig 0,218 > 0,05, t-hitung 1,234). Sebaliknya, pencarian bantuan terbukti memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* (Sig 0,000 < 0,05, t-hitung -3,916). Hasil koefisien determinasi (*R-square*) adalah 0,046, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan secara bersama-sama menjelaskan 4,6% dari variabilitas perilaku *self-harm*. Saran lebih lanjut dari penelitian ini yaitu mengeksplorasi lebih lanjut dalam mencegah hingga mengatasi *self-harm*, termasuk lebih fokus pada pentingnya pencarian bantuan yang tepat dan efektif pada mahasiswa.

Keywords : *self-harm*, literasi kesehatan mental, perilaku pencarian bantuan, mahasiswa

Abstrak

Self-harm is a serious mental health issue among university students. Understanding the factors that contribute to this behavior needs to be a focus for a number of parties. This study aimed to identify the role of mental health literacy and help-seeking as factors influencing self-harm behaviour among university students. Data were collected through online psychological scales from a sample of 323 university students. Data analysis used multiple linear regression tests to test the research hypotheses. The findings revealed that self-harm behavior was not significantly influenced by mental health literacy (Sig 0.218 > 0.05, t-count 1.234). Help-seeking, on the other hand, was found to significantly influence self-harm behavior (Sig 0.000 0.05, t-count -3.916). R-square's coefficient of

How to cite: Qurrota A'yuni Fitriana, Diana Rahmasari, Nanda Audia Vrisaba, Fitriania Maghfiroh, Onny Fransinata Anggara (2022) Between Knowing and Acting: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Pencarian Bantuan terhadap Self-Harm pada Mahasiswa, (7) 09. Doi: 10.36418/syntax-literate.v7i9.14802

E-ISSN: 2548-1398

Published by: [Ridwan Institute](#)

determination was 0.046, indicating that mental health literacy and help-seeking together explained 4.6% of the variability in self-harm behaviour. Further research into preventing and treating self-harm is advised, along with a greater emphasis on the value of appropriate and efficient help-seeking among university students.

Kata kunci : *self-harm, mental health literation, help-seeking behaviour, student*

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental kini harus menjadi prioritas kesehatan masyarakat. Sebuah survei yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa 4 dari 10 orang Indonesia memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri selama pandemi covid 19 (Liem, Prawira, Magdalena, Siandita, & Hudiyana, 2022). Isolasi selama pandemi menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Istilah *self-harm* diartikan sebagai tindakan melukai atau menghancurkan diri sendiri secara impulsif sebagai cara untuk menghilangkan perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan sebagai strategi untuk mengatasi tekanan psikologis atau stres dan sebagai pengalihan perhatian dari situasi sulit (Paes, 2017). Dalam survei YouGov Omnibus tahun 2019, ditemukan lebih dari sepertiga penduduk Indonesia mengaku pernah melukai dirinya sendiri, dua dari lima di antaranya adalah remaja. Dan di RSUD dr. Soetomo tercatat ada 10 pasien remaja usia 13-15 tahun yang melakukan *self-harm* dalam seminggu (Tarigan & Apsari, 2022).

Tindakan *self-harm* umumnya dilakukan oleh remaja 14-24 tahun, masa dewasa awal dan status mahasiswa (Gandhi et al., 2018). Mahasiswa dikategorikan sebagai remaja akhir dan dewasa muda yang rentan terhadap stres akibat banyak terjadi perubahan fisik dan emosional. Stres yang dialami mahasiswa biasanya disebabkan oleh tekanan akademik, hubungan sosial, dan interpersonal (Sondakh & Theresa, 2020). Kesadaran masyarakat terhadap informasi kesehatan mental meningkat dengan adanya *platform* daring dan *influencer* yang membahas isu tersebut terlebih semenjak masa pandemi. Namun, masih ada keraguan untuk mencari bantuan penanganan masalah mental. Perilaku pencarian bantuan atau help-seeking behavior adalah tindakan mencari bantuan profesional atau orang-orang terpercaya di masyarakat untuk mendapatkan pemahaman, bimbingan, pengobatan, dan dukungan saat individu menghadapi kesulitan atau stres (Umubyeyi, Mogren, Ntaganira, & Krantz, 2016).

Keterlambatan mencari bantuan profesional dari psikolog/psikiater mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya literasi kesehatan mental dan stigma negatif masyarakat terhadap penderita penyakit mental (Bonabi et al., 2016). Literasi kesehatan mental meliputi pengetahuan tentang pencegahan gangguan jiwa, gejala berbagai gangguan jiwa, pilihan bantuan dan penanganan, strategi mengatasi permasalahan ringan, dan keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain dengan gangguan jiwa (Jorm, 2012).

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di kampus berdampak pada stigma negatif terhadap mencari bantuan profesional oleh mahasiswa. Hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di perguruan tinggi, kecuali bagi mahasiswa di bidang kesehatan seperti kedokteran, kebidanan, dan psikologi (Reavley, McCann, & Jorm, 2012).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka tujuan khusus penelitian ini adalah untuk menjelaskan dinamika antara literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan untuk tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini adalah mengembangkan literasi kesehatan mental untuk mencegah tindakan menyakiti diri sendiri dan mendorong pencarian bantuan pada mahasiswa yang membutuhkan tenaga profesional. Selain itu, direncanakan intervensi lebih lanjut dalam bentuk modul dan program literasi kesehatan mental mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode *stratified random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuisioner berisi skala yang telah disusun baik. Partisipan pada penelitian ini ialah mahasiswa aktif S1 Universitas Negeri Surabaya yang bersedia mengisi kuisioner hingga selesai. Peneliti menggunakan *disproportionate sampling* daripada menggunakan *proportionate sampling*. Variabel yang digunakan terdiri dari 3 jenis, yaitu variabel bebas yang terdiri dari 2 variabel: Literasi Kesehatan Mental (X_1) dan Perilaku Pencarian Bantuan (X_2), sedangkan untuk variabel terikat yaitu *self-harm* (Y). Kemudian untuk skala yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 3 jenis yaitu: Skala Literasi Kesehatan Mental yang akan disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Rowe, et.al., (2014). Skala Perilaku Pencarian Bantuan dengan menggunakan skala *General Help-Seeking Questionnaire V* (GSHQ-V) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Dodok, Alfianto, & Wicaksono, 2022). Dan terakhir adalah Skala *self-harm* dengan menggunakan *Self-Harm Inventory* (SHI) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Kusumadewi, Yoga, Sumarni, & Ismanto, 2020). Analisis data pada penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dari analisis regresi linier berganda, peran secara parsial dari masing-masing variabel bebas dapat diketahui. Begitu juga dengan peran simultan dari keseluruhan variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dijelaskan.

Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan antara dua variabel bebas dengan satu variabel terikat, variabel bebas terdiri dari dua yaitu literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan. Sedangkan variabel terikat ialah perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Hasil analisis statistik menggunakan regresi linier berganda menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* (Sig 0,218 > 0,05, t-hitung 1,234). Sebaliknya, pencarian bantuan memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* secara signifikan (Sig 0,000 < 0,05, t-hitung -3,916). Lebih jelasnya, nilai perhitungan dapat disimak pada tabel berikut.

Tabel 1
Hasil Uji Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	6.263	1.714		3.655	.000
literasi_kesmen	.024	.019	.070	1.234	.218
help_seeking	-.087	.022	-.221	-3.916	.000

Tabel 2
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.214 ^a	.046	.040	3.814

Meskipun demikian, dari hasil perhitungan koefisien determinasi (*R-square*) didapatkan angka 0,046, yang berarti bahwa kedua variabel bebas yaitu literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan secara simultan menjelaskan 4,6% terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

Pembahasan

Salah satu masalah kesehatan mental yang banyak terjadi di kalangan anak muda khususnya mahasiswa ialah *self harm* (Gandhi et al., 2018). Riset yang dilaksanakan di Indonesia menunjukkan bahwa 4 dari 10 orang di Indonesia melakukan *self harm* dan memiliki ide bunuh diri selama masa pandemi (Liem, Prawira, Magdalena, Siandita, & Hudiyan, 2022). Kondisi pandemi yang menuntut individu untuk beraktivitas secara daring termasuk mencari informasi melalui media daring, dapat meningkatkan kesadaran pribadi mengenai kesehatan mental (Farisandy, et.al, 2023; Syam, et.al, 2021). Meskipun kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental meningkat, namun bagi individu dengan kondisi kesehatan mental tertentu, mereka sering mengalami pelanggaran berat hak asasi manusia, diskriminasi, dan stigma (WHO, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, literasi kesehatan mental memiliki peran yang tidak signifikan dalam kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Pengetahuan mengenai pencegahan gejala, penanganan, dan strategi menolong diri sendiri kurang dapat mencegah perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Hal ini bertolak belakang dengan beberapa studi lain yang menyebutkan bahwa literasi kesehatan mental dapat memberikan pemahaman dan mempertahankan kesehatan mental yang positif serta mengurangi stigma terkait dengan masalah gangguan mental (Jorm, 2012; Rowe, 2014)

Literasi kesehatan mental adalah sebuah konstruk multi dimensi yang menggambarkan secara menyeluruh kemampuan seseorang dalam mengenali masalah psikologis dan melakukan pertolongan psikologis ringan (Kelly, Jorm, Wright, 2007). Bagi individu, pengetahuan bukanlah suatu hal yang secara otomatis dapat diaplikasikan ketika ia menghadapi permasalahan. Literasi yang dimiliki juga dapat memberikan efek berkebalikan, yaitu misalnya adanya *self-diagnosis* yang membuat individu merasa terpuruk dengan kondisinya. Pemberian label terhadap diri menjadi hal yang seringkali terjadi, sehingga perilaku *self-harm* tidak dapat dihindari. Hasil penelitian dari Ismail, Kusumaningtyas dan Firngadi (2023), menunjukkan bahwa *self-diagnosis* menjadi salah satu faktor risiko individu yang kurang memiliki pengetahuan memadai mengenai kesehatan mental dan gangguan mental. Hal ini dikarenakan mereka tidak mengenyam pendidikan yang resmi dalam bidang psikologi atau psikiatri. Selain itu, *self-diagnosis* memberikan gambaran bahwa individu memiliki kecenderungan untuk memiliki sikap negatif terhadap kesehatan mental dan orang dengan gangguan jiwa. Hal ini dikarenakan mereka memiliki stigma yang tinggi terhadap orang dengan gangguan kesehatan mental.

Self-harm merupakan perilaku menyakiti diri yang memiliki tujuan untuk mengalihkan emosi atau perasaan yang tidak nyaman dan tidak tertahankan saat menghadapi masalah. *Self-harm* dilakukan sebagai strategi mengatasi ekspresi tekanan

emosional dan proses pengalihan atau melarikan diri dari situasi yang sulit (Paes, 2017). Namun demikian, dampaknya dinilai sangat signifikan. Menurut WHO perilaku *self-harm* (melukai diri sendiri) dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18 hingga 29 tahun (WHO, 2022).

Dinamika psikologis pada individu di usia remaja dan dewasa awal berada pada tahap perkembangan yang lebih rentan untuk mengalami suatu permasalahan, dimana mereka masih cenderung bergantung dengan orang lain, khususnya orang tua dan juga cenderung mengalami gejala emosi yang kurang stabil, seperti mengalami kecemasan, malu, maupun ketakutan dalam berelasi dengan sosial atau lingkungannya (Syafitri, 2021). Permasalahan yang dihadapi oleh individu dalam usia remaja dan dewasa awal tersebut di satu sisi menunjukkan bahwa mereka enggan untuk mencari bantuan namun di sisi lain, mereka juga menginginkan untuk dibantu dengan cara ingin mendapatkan rasa nyaman dan tenang dari penerimaan orang lain.

Hasil penelitian selanjutnya ialah mengenai perilaku peran pencarian bantuan terhadap perilaku *self-harm* yang memiliki peran signifikan. Hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan efek positif dari pencarian bantuan profesional atau sosial dalam mengurangi perilaku *self-harm* (Rowe, et. al, 2014). Berdasarkan hasil analisis, terdapat peran yang signifikan namun bersifat berlawanan, dimana menunjukkan semakin tinggi upaya individu dalam mencari bantuan, semakin rendah tingkat perilaku *self-harm* yang dilakukan. Individu yang melakukan *self-harm* mengalami perasaan kesepian, kesulitan dalam menanggapi pengalaman negatif dan toleransi yang rendah terhadap masalah (Burešová, Bartošová, & Čerňák., 2015).

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peran secara simultan dari literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan terhadap perilaku *self-harm*. Secara persentase tidak banyak, hal ini menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku *self-harm* yang tidak ditangkap dalam model penelitian yang dilakukan. Hal ini menggarisbawahi kompleksitas masalah *self-harm* dan kebutuhan untuk pendekatan yang lebih holistik dalam penelitian dan intervensi.

Kesimpulan

Berdasarkan studi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental tidak memiliki peran yang signifikan dengan perilaku *self-harm*. Sebaliknya, pencarian bantuan memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental tidak berbanding lurus dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Semakin tinggi pencarian bantuan maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Meskipun demikian, kontribusi literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa hanya sebesar 4,6%, yang mana hal ini dapat disebabkan karena kompleksitas pada permasalahan *self-harm* di usia dewasa awal. Saran yang dapat diberikan kepada penelitian selanjutnya ialah, penelitian dapat dilakukan pada sampel yang lebih luas yaitu tidak hanya mahasiswa namun juga siswa. Selain itu diperlukan adanya eksplorasi lebih lanjut mengenai dimensi yang ada pada literasi *self-harm* seperti sumber pengetahuan yang dimiliki oleh individu untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental.

BIBLIOGRAFI

- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., ... Rüsçh, N. (2016). Mental Health Literacy, Attitudes to Help Seeking, and Perceived Need as Predictors of Mental Health Service Use: A Longitudinal Study. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Burešová, I., Bartošová, K., & Čerňák M. (2015). Connection between parenting styles and self-harm in adolescence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 171,1106-1113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.272>
- Dodok, Y., Alfianto, A. G., & Wicaksono, K. E. (2022). *Pengujian Validasi Konten Kuesioner Ghsq-V Untuk Generasi Z Versi Bahasa Suku Kodi*. 7(1).
- Gandhi, A., Luyckx, K., Baetens, I., Kiekens, G., Sleuwaegen, E., Berens, A., ... Claes, L. (2018). Age of onset of non-suicidal self-injury in Dutch-speaking adolescents and emerging adults: An event history analysis of pooled data. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.10.007>
- Ismail, N.A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. 59, 162. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kelly C, M., Jorm A. F, Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*. 2007;187(7 Suppl), 1–5. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Liem, A., Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., & Hudiyana, J. (2022). Predicting self-harm and suicide ideation during the COVID-19 pandemic in Indonesia: A nationwide survey report. *BMC Psychiatry*, 22(1), 304. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03944-w>

- Paes, A. (2017). Self-harm in adolescence. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 10(4), 202–208. <https://doi.org/10.1177/1755738016673861>
- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students: Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x>
- Rowe, S. L., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., & Moran, P. (2014). Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(12), 1083–1095. <https://doi.org/10.1177/0004867414555718>
- Sebastian Pratama Sondakh, J. & Ria Maria Theresa. (2020). Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906–917. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1496>
- Syafitri, D. U. (2021). Behavior seeking psychology assistance to students of Sultan Agung Islamic University Semarang. 1(1). <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.604>
- Syam, R., Saleh, A., Purwita, I., Mawandani, N. W., Mayangsari, P., & Maharani, S. (2021). Program kesehatan mental “taking care of your mental health and those around you” berbasis online sebagai upaya peningkatan pemahaman kesehatan mental masyarakat. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 160–167.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (Self-harm or self-injuring behavior by adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2016). *Perilaku mencari bantuan, hambatan dalam mendapatkan perawatan, dan efikasi diri dalam mencari layanan kesehatan mental: Studi berbasis populasi di Rwanda*.
- World Mental Health (WHO). (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. 2022. Dipublikasikan di <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Copyright holder:

Qurrota A’yuni Fitriana, Diana Rahmasari, Nanda Audia Vrisaba, Fitriana Maghfiroh, Onny Fransinata Anggara (2022)

First publication right:
Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

