

Dukungan Sosial sebagai Kemungkinan Faktor Kunci yang dapat Mendorong Remaja dalam Mencari Pertolongan

ADHIRAJASA WICAKSANA* & ACHMAD CHUSAIRI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRACT

With a high prevalence of mental health, it is concerning that only some adolescents seek help. Previous research has mentioned the importance of recognizing influential factors, such as social support. This study aims to determine the relationship between social support and help-seeking behavior in adolescents. This study uses a quantitative-explanatory approach that tests the correlation hypothesis between variables. Participants are represented by a sample of 74 people. Research use the survey method, where the tool/instrument used is a questionnaire. It was found that there was a relationship between social support and help-seeking behavior.

Keywords: *Help-seeking behavior, social support, late adolescence.*

ABSTRAK

Dengan prevalensi kesehatan mental tinggi, cukup memprihatinkan hanya sebagian remaja yang mencari bantuan. Penelitian sebelumnya telah menyebutkan pentingnya mengenali faktor-faktor yang berpengaruh, seperti dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-eksplanatori yang menguji hipotesis korelasi antar variabel. Partisipan adalah populasi yang diwakili oleh sampel sebanyak 74 orang. Desain penelitian menggunakan metode survei melalui kuesioner. Ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan perilaku mencari bantuan.

Kata kunci: *Perilaku mencari pertolongan, dukungan sosial, remaja akhir.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia sendiri, angka kesehatan mental remaja sebagai kelompok yang rentan, terbilang cukup mengkhawatirkan. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia pada tahun 2022 (I-NAMHS, 2022) mengungkapkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja (34,9%) dari keseluruhan populasi remaja di Indonesia, menghadapi masalah kesehatan mental yang beragam; sementara 2,45 juta remaja (5,5%) mengalami gangguan mental yang serius dan mengkhawatirkan.

Meskipun prevalensi kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi, sangat memprihatinkan bahwa dalam kenyataannya hanya sebagian kecil dari jumlah remaja yang benar-benar secara aktif mencari pertolongan profesional melalui layanan konseling yang tersedia. Dari data I-NAMHS (2022) hanya sekitar 2,6% dari total populasi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental (34,9%) yang aktif mencari pertolongan profesional yang diperlukan. Begitu pula berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, hanya sekitar 9% penderita depresi berusia di atas 15 tahun yang telah teridentifikasi mendapatkan pengobatan yang dibutuhkan.

Fenomena ini mencerminkan adanya kesenjangan yang signifikan antara jumlah remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental atau gangguan mental dengan jumlah remaja yang benar-benar mencari pertolongan formal dari tenaga profesional di bidang kesehatan mental. Padahal berdasarkan teori, mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental sangat penting untuk mencegah perkembangan dan perkembangan gangguan kesehatan mental (McGorry & Mei, 2018).

Fakta bahwa remaja tidak mencari pertolongan yang dibutuhkan tentunya menjadi permasalahan, karena kurangnya pengakuan dan penanganan yang kurang tepat terhadap penyakit mental juga berkontribusi pada tingkat keparahannya (Bhatia, 2019). Rendahnya perilaku mencari pertolongan dapat disebabkan oleh berbagai faktor kompleks yang perlu dipahami dengan lebih baik. Untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk pencarian pertolongan, penelitian harus diperbanyak untuk mencapai pemahaman yang cukup tentang prediktor dalam pencarian pertolongan remaja. Temuan terdahulu menyiratkan beberapa faktor utama yang memengaruhi perilaku mencari pertolongan antara lain: tingkat keparahan masalah, ketersediaan layanan kesehatan mental dan kecenderungan individu dalam mencari pertolongan (O'Neil, 1984). Menurut Radez (2021), perawatan yang efektif dan berbasis bukti untuk gangguan kesehatan mental pada anak muda sudah ada. Namun, kurang dari dua pertiga remaja dengan masalah mental mengakses pertolongan profesional. Oleh karena itu, mungkin penting untuk berfokus pada kecenderungan remaja dalam mencari pertolongan.

Sedangkan kecenderungan individu dalam mencari pertolongan, seperti yang disebutkan Franz (2012), dipengaruhi oleh gaya kelekatan avoidant, stigma terkait kesehatan mental, dan kurangnya dukungan sosial diduga dapat menjadi hambatan dalam pencarian pertolongan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sørensen (2012) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mungkin memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku mencari pertolongan. Sørensen juga menyebutkan bahwa di Norwegia, sebagian besar orang yang mengakses layanan kesehatan mental melaporkan memiliki jaringan sosial yang memberikan mereka dukungan (Sorensen, 2012)

Berdasarkan temuan-temuan sebelumnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami hubungan antara dukungan sosial dan perilaku mencari pertolongan. Penelitian ini akan menyoroti remaja, terutama yang berada di perkotaan besar. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mencari pertolongan, intervensi yang tepat dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas layanan kesehatan mental yang dibutuhkan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku mencari pertolongan pada remaja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian jenis kuantitatif biasanya merupakan penelitian eksplanatori dimana hipotesis korelasi antar-variabel diuji. Desain eksplanatori memiliki kredibilitas untuk mengukur, menguji hubungan sebab akibat dari dua variabel atau lebih dengan menggunakan analisis statistik inferensial (induktif). Penelitian ini akan menguji hipotesis bahwa terdapat korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah dukungan sosial yang dialami remaja akhir di Surabaya. Sedangkan variabel dependennya adalah perilaku mencari pertolongan remaja akhir tersebut.

Partisipan

Sedangkan partisipannya adalah populasi yang diwakilkan sampel, sehingga sebisa mungkin generalisasi sampel dapat sangat mendekati populasi. Metode pengumpulan datanya adalah menyebarkan kuesioner variabel-variabel tersebut ke sampel di lokasi penelitian. Data yang didapat akan dianalisis dan diuji secara korelasional, untuk membuktikan hipotesis diterima atau ditolak.

Kuesioner ini merupakan salah satu teknik pengumpulan data utama dalam pendekatan kuantitatif yang berfungsi sebagai bahan dalam melakukan analisis data, baik data statistik deskriptif maupun data statistik inferensial. Dalam menguji hipotesis penelitian, penulis merekrut 74 partisipan (Usia=21,01; SDusia=0,99; 71,62% perempuan) yang merupakan Remaja Akhir yang tinggal di Surabaya. Data didominasi oleh kelompok usia 21 dan 22, juga didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

Pengukuran

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan formulir milik Google Form, dan disebarluaskan secara daring melalui beberapa media sosial peneliti. Kriteria subjek yang dibutuhkan sudah tertera pada halaman pertama formulir, disertai dengan informed consent sebelum partisipan melanjutkan mengisi kuesioner. Skala yang digunakan untuk mengukur Dukungan Sosial adalah Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet dkk., 1988) dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.833$). Skala yang digunakan untuk mengukur Perilaku Mencari Pertolongan adalah General Help-Seeking Question (GHSQ) dirancang untuk menilai niat mencari bantuan dari berbagai sumber dan untuk berbagai masalah (Wilson dkk., 2005). Sedangkan untuk mengukur depresi penulis menggunakan General Help-Seeking Question (GHSQ) yang terdiri dari 10 aitem, diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.717$).

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis penelitian, dengan menggunakan teknik korelasi. Penelitian ini akan menguji hipotesis bahwa adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji hipotesis adanya hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku mencari pertolongan. Teknik analisis yang dilakukan akan menggunakan model analisis korelasi. Teknik tersebut digunakan dengan tujuan untuk melihat seberapa besar angka yang menunjukkan kuatnya hubungan antar variabel. Analisis akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak Jamovi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif penelitian menunjukkan terdapat 74 responden yang menunjukkan nilai pada masing-masing variabel, yaitu Dukungan Sosial ($SD = 7,10$; $M = 36,0$; $Min = 20$; $Max = 48$) dan Perilaku Mencari Pertolongan ($SD = 5,37$; $M = 27,0$; $Min = 14$; $Max = 37$). Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 74 responden yang terdiri dari 21 orang laki-laki dan 53 orang perempuan ($M_{usia}=21,01$; $SD_{usia}=0,99$; 71,62% perempuan).

Analisis Korelasi

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis utama dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, sehingga perlu dilakukannya uji korelasi. Jika signifikansi $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat korelasi atau hubungan antara variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi dari data responden yang terkumpul ($n=74$), tampak bahwa terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diuji. Hal tersebut tampak dari seberapa besar signifikansi dan koefisiensi yang ditampilkan. Pada variabel Dukungan Sosial dan Perilaku Mencari Pertolongan, Ditemukan terdapat korelasi positif dan cenderung sedang ($r=0,375$; 95% CI [0,556; 0.161]; $p<0.001$). Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang kuat, dengan arah yang positif, artinya semakin tinggi tingkat Dukungan Sosial remaja maka semakin tinggi tingkat Perilaku Mencari Pertolongan. Begitu pula sebaliknya, Semakin tinggi tingkat Perilaku Mencari Pertolongan, maka semakin tinggi tingkat Dukungan Sosial remaja tersebut. Besaran koefisien menunjukkan bahwa kekuatan hubungan dari kedua variabel tersebut masuk ke kategori sedang, dengan nilai signifikansi p lebih kecil dari 0,01 yang berarti memiliki hubungan yang sangat signifikan.

DISKUSI

Setelah dilakukan uji korelasi, ditemukan hubungan positif antara Dukungan Sosial dan Perilaku Mencari Pertolongan, menunjukkan bahwa remaja akhir yang memiliki tingkat Dukungan Sosial semakin tinggi maka tingkat Perilaku Mencari Pertolongan juga akan semakin meningkat. Begitu pula sebaliknya, apabila remaja akhir memiliki tingkat Dukungan Sosial yang rendah maka semakin rendah tingkat Perilaku Mencari Pertolongan. Hubungan tersebut juga berkorelasi secara signifikan.

Hal ini mendukung asumsi Sørensen (2012), yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial mungkin memainkan peran penting, dan sejalan dengan temuan Sørensen yang menyiratkan bahwa individu yang mencari pertolongan memiliki jaringan sosial yang kuat. Temuan pada penelitian kali ini sekaligus mendukung asumsi Bretherton (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mendorong peningkatan perilaku mencari pertolongan pada individu yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, ataupun orang yang signifikan dapat memberikan dorongan, pemahaman, dan sumber daya yang diperlukan oleh individu yang menghadapi masalah kesehatan mental untuk mencari pertolongan profesional.

Franz (2012) juga menyebutkan bahwa kurangnya dukungan sosial menjadi salah satu hambatan dalam pencarian pertolongan. Kurangnya dukungan sosial membuat remaja akhir merasa tidak dapat menceritakan masalahnya ke siapapun, dan tidak mendapatkan pertolongan informal berupa dukungan dari orang-orang sekitarnya, sehingga pada akhirnya remaja juga tidak mendapatkan dorongan yang cukup untuk mencari pertolongan tenaga profesional.

Dengan ditemukannya korelasi dari Dukungan Sosial dan Perilaku Mencari Pertolongan, penelitian lanjutan diperlukan untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh dari dukungan sosial dalam perilaku mencari bantuan remaja. Dengan banyaknya kajian mengenai topik penelitian terkait, harapannya akan diperbanyak intervensi yang berfokus pada penguatan perilaku mencari pertolongan remaja melalui jaringan sosial yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan antara Dukungan Sosial dan Perilaku Mencari Pertolongan. Ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Dukungan Sosial dengan Perilaku Mencari Pertolongan. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka tingkat Perilaku Mencari Pertolongan juga akan semakin meningkat. Begitu pula sebaliknya. Besaran koefisien menunjukkan bahwa kekuatan hubungan dari kedua variabel tersebut masuk ke kategori sedang, dengan nilai signifikansi $p < 0,01$ — menandakan bahwa H_a diterima. Hal ini menandakan bahwa Dukungan Sosial mungkin memainkan peran penting dalam peningkatan Perilaku Mencari Pertolongan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Tim pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, serta juga Pak Achmad Chusairi selaku Dosen Pembimbing. Berkat ilmu, arahan, dan kesabaran mereka, penulis dapat menuntaskan penelitian ini. Terimakasih juga saya ucapkan kepada rekan-rekan penelitian lainnya, yang juga sedang meneliti topik lain, tetapi masih sempat untuk berdiskusi dan bertukar pikir mengenai penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada pihak yang tidak dapat disebut satu-per-satu, termasuk para partisipan yang bersedia terlibat dalam penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Saya, Adhirajasa Wicaksana, tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aguirre, A., Silva, I., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. Research Square Platform LLC. <http://dx.doi.org/10.21203/rs.2.15552/v3>
- Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour: An international literature review and programme consultation with recommendations for action. World Health Organization.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Bhatia, S., & Kopke, M. V. M. (2019). Serious mental illness. In Home-Based Medical Care for Older Adults (pp. 91–97). Springer International Publishing. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-23483-6_14
- Bretherton, S. J. (2021). The Influence of Social Support, Help-Seeking Attitudes and Help-Seeking Intentions on Older Australians' use of Mental Health Services for Depression and Anxiety Symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 95(3), 308–325. <https://doi.org/10.1177/00914150211050882>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>

- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/03069880220128047>
- Franz, A. (2012). Predictors of help-seeking behavior in emerging adults. https://digitalcommons.wayne.edu/oa_dissertations/506
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-10-113>
- McGorry, P. D., & Mei, C. (2018). Early intervention in youth mental health: progress and future directions. *BMJ Ment Health*, 21(4), 182-184.
- Rickwood, D., & Thomas. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 173. <https://doi.org/10.2147/prbm.s38707>
- Sørensen, T. (2012). Review: Limited evidence suggests mental health literacy interventions may improve help-seeking attitudes for depression, anxiety and general psychological distress. *Evidence Based Mental Health*, 16(1), 14–14. <https://doi.org/10.1136/eb-2012-101070>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J. V., & Rickwood, D. (2005). Measuring help seeking intentions: properties of the general help seeking questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39(1), 15–28. <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=2580&context=hbspapers>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). Multidimensional scale of perceived social support. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t02380-000>