

Pengaruh Stigma dalam Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Generasi Z

NURFITRAH WINDRIADI OETOMO & ILHAM NUR ALFIAN*

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

ABSTRAK

Banyak Generasi Z menunjukkan prevalensi tinggi dalam masalah kesehatan mental akan tetapi mereka tidak segera mencari bantuan. Salah satu faktor yang memengaruhi seseorang tidak mencari bantuan adalah adanya stigma (diri dan publik). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari ke-empat dimensi stigma diri (*aware*, *agree*, *apply*, dan *harm*) dalam memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental pada Generasi Z. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan survei *cross-sectional* yang dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Partisipan merupakan 162 Warga Negara Indonesia berusia 12-27 tahun. Partisipan menyelesaikan kuesioner SSMIS-SF dan MHSIS. Hasil analisis berganda menunjukkan bahwa hanya dimensi *aware* yang signifikan memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental pada Generasi Z, sedangkan dimensi *agree*, *apply*, dan *harm* tidak secara signifikan memprediksi variabel tersebut. Namun, besar sumbangan stigma diri dalam memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental hanya sebesar 8,3%, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: generasi z, intensi mencari bantuan kesehatan mental, stigma diri

ABSTRACT

People from Z Generation shows high prevalence of poor mental health, yet they do not seek help immediately. One of the factors that influences it is stigma (self and public). This study aims to determine the effect of the four dimensions of stigma (aware, agree, apply, and harm) in predicting the intention to seek mental health help in Z Generation. Research method used in this study is quantitative with cross-sectional survey and analyzed using multiple regression technic. The participants were 162 Indonesian citizens aged between 12-27 years old. They completed the SSMIS-SF and MHSIS questionnaires. The results of the multiple regression indicated that only the aware dimension significantly predicted mental health help-seeking intention in Generation Z. In contrast, the agree, apply, and harm dimensions did not significantly predict the variable. Nevertheless, the impact of self-stigma on mental health help-seeking intention is limited to 8.3%, with the remainder influenced by variables not included in this study.

Keywords: generation z, mental health help-seeking intention, self-stigma

PENDAHULUAN

Generasi Z mendominasi populasi penduduk Indonesia. Hasil Sensus Penduduk 2020 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah Generasi Z mencapai lebih dari 74 juta jiwa atau setara 27,94% dari total populasi penduduk Indonesia, disusul oleh Milenial sebagai generasi kedua terbanyak (25,87%), Generasi X (21,88%), *Baby Boomer* (11,56%), Generasi Alfa (10,88%), dan *Pre-Boomer* (1,87%). Generasi Z di Indonesia adalah generasi yang lahir setelah Generasi Milenial dan terlahir pada tahun 1997-2012 (Statistik, 2020). Generasi Z pada tahun 2024 berusia 12-27 tahun dan termasuk dalam kategori usia remaja hingga dewasa awal.

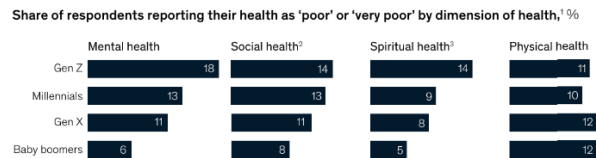
Generasi Z biasa disebut dengan “*digital natives*” karena mereka merupakan generasi pertama yang tumbuh dengan paparan internet dan teknologi di kesehariannya. Paparan internet dan durasi penggunaan *handphone* oleh Generasi Z di Asia berdurasi selama 6 jam atau lebih dalam per har (Smith & Yamakawa, 2020).

Paparan luas terhadap teknologi mempermudah akses Generasi Z pada internet sehingga memicu adiksi yang kemudian berdampak pada kurangnya sosialisasi, kurangnya fokus, dan kompetensi sosial (Kristyowati, 2021). Survei pada Generasi Z di Amerika menunjukkan bahwa pengaruh sosial media memberikan dampak positif kecil dan menunjukkan prevalensi tinggi terkait gangguan mental, terlebih saat sosial media digunakan secara pasif

(contoh: *scrolling*) yang berkaitan dengan menurunnya *subjective well-being* dari waktu ke waktu (Coe, Doy, Enomoto, & Healy, 2023)

Penelitian oleh (Coe et al., 2023) juga menemukan bahwa Generasi Z memiliki kondisi kesehatan mental, sosial, dan spiritual yang lebih buruk daripada generasi-generasi sebelumnya.

A higher share of Gen Z survey respondents report poor mental, social, and spiritual health compared with other generations.



Gambar 1. 1 Kondisi Kesehatan Generasi Z

Sumber: (Coe et al., 2023)

Kolaborasi penelitian yang dilakukan oleh Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada, Universitas Sumatera Utara, Universitas Hasanuddin, *John Hopkins Bloomberg School of Public Health*, dan *University of Queensland* dalam *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang diadakan tahun 2021 terhadap remaja berumur 10-17 tahun, ditemukan 34.9% atau sekitar 15.5 juta remaja menunjukkan adanya masalah mental dalam 12 bulan terakhir, lebih spesifik lagi, sekitar 5.5% atau setara dengan 2.45 juta remaja memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir yang ditunjukkan dengan kriteria yang memenuhi diagnosis berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5 (DSM-5)* (Center for Reproductive Health, Queensland, & Health, 2022).

Selaras dengan karakteristik Generasi Z sebagai “*digital natives*” dan kondisi kesehatan mentalnya, Generasi Z menaruh perhatian yang tinggi terhadap kesehatan mental dan *well-being*. Hasil survei nasional yang dilakukan oleh (Heriyanto et al., 2023) menunjukkan persentase bahwa kesehatan mental dan *well-being* (51%) merupakan permasalahan mendesak kedua yang sangat diperhatikan oleh Generasi Z setelah ketimpangan sosial dan ekonomi (60%). Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan diskusi mengenai kesehatan mental dan *well-being* di seluruh platform media sosial dalam beberapa tahun terakhir sehingga meningkatkan kesadaran dan dukungan akan kesehatan mental yang lebih tinggi. Diskusi tersebut juga telah meresap ke dalam percakapan sehari-hari dan bahkan mempengaruhi pola bahasa yang berhubungan dengan terminologi yang berhubungan dengan erat dengan kesehatan mental dan terapinya.

Namun, beberapa studi, menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki keenderungan untuk tidak segera mencari bantuan. (Center for Reproductive Health et al., 2022) memaparkan hanya 2,6% dari remaja dengan permasalahan kesehatan mental yang pernah mengakses layanan penyedia dukungan atau konseling pada tahun 2021. Sekitar 2% atau satu dari lima puluh remaja menggunakan layanan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir pada 2021, dan dua pertiga remaja tersebut (66,5%) hanya menggunakan layanan sebanyak sekali. Layanan yang sering diakses oleh remaja adalah petugas sekolah (guru dan petugas sekolah lainnya). Into The Light Indonesia (2021) juga memaparkan terkait akses penggunaan layanan kesehatan dalam Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia pada tahun 2021, dari total 5211 partisipan dengan mayoritas kelompok usia 18-34 tahun, melaporkan hanya 27% yang pernah mengakses layanan kesehatan mental, menunjukkan persentase pengakses sebanyak 18% laki-laki, 31% perempuan, 42% kelompok minoritas seksual, dan 37% kelompok minoritas gender. Pertimbangan utama dalam memilih layanan kesehatan mental oleh partisipan adalah memiliki biaya layanan yang terjangkau dengan persentase 86%. Dengan realita biaya pelayanan yang tersedia dianggap tidak terjangkau oleh 55% partisipan survei Into The Light Indonesia, data survei (Heriyanto et al., 2023) menunjukkan bahwa biaya perawatan kesehatan tidak menjadi prioritas dalam manajemen keuangan Generasi Z, mayoritas dari mereka hanya menyetorkan 10% pendapatannya untuk kesehatan dan asuransi.

Selaras dengan kondisi tersebut, sebanyak 34.9% Generasi Z yang mengalami masalah kesehatan mental, hanya 4.3% pengasuh utama dari Generasi Z tersebut yang menyatakan mereka membutuhkan bantuan, sekitar dua perlima (43.8%) dari 4.3% yang menyatakan membutuhkan bantuan melaporkan bahwa alasan mereka tidak mencari bantuan adalah karena lebih memilih menangani masalah secara pribadi dengan keluarga atau teman (Center for Reproductive Health et al., 2022). (Wu, 2022) menjelaskan bahwa keinginan atau intensi individu untuk mencari bantuan kesehatan mental secara profesional dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal: dukungan sosial (dukungan sosial emosional dan dukungan sosial fisik), stigma sosial/stigma masyarakat (kepedulian relasional), kepercayaan budaya, dan keluarga. Faktor internal: kepribadian (inisiatif diri), skeptisisme terhadap perawatan kesehatan mental, stigma diri, usia, efikasi diri, kesadaran, dan literasi.

Dalam faktor-faktor yang mempengaruhi pencarian bantuan kesehatan mental tersebut menyebutkan stigma sebagai salah satu faktornya. Stigma yang didapatkan oleh Generasi Z dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Fathiyah, 2016) menunjukkan realitas bahwa stigma berpengaruh negatif terhadap perilaku mencari bantuan di layanan profesional psikologis, dengan nilai korelasi sebesar -0.2412. Penelitian lainnya, yaitu penelitian oleh (Lally, Conghaile, Quigley, Bainbridge, & McDonald,

2013) yang berjudul “*Stigma of Mental Illness and Help-Seeking Intention in University Students*” yang dikenakan pada mahasiswa *National University of Ireland Galway* (NUIG), menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stigma pada gangguan mental terhadap intensi mencari bantuan. Namun, diketahui bahwa stigma diri lebih berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensi mencari bantuan daripada stigma publik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Schnyder, Panczak, Groth, & Schultze-Lutter, 2017) yang dalam hasil penelitiannya mengonfirmasi bahwa pada populasi umum, gagasan stigma yang berkaitan dengan penyakit mental atau layanan kesehatan mental secara langsung berkorelasi dengan kurang aktifnya pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental. Kuat maupun lemahnya korelasi tersebut tidak berdasarkan stigma secara umum, melainkan bergantung pada jenis stigma. Stigma diri berkorelasi secara signifikan, sementara stigma publik dan stigma umum yang tidak spesifik tidak menunjukkan hubungan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa untuk menilai stigma terkait dengan penyakit mental dan dampaknya terhadap intensi pencarian bantuan, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menilai salah satu jenis stigma yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas pengaruh stigma diri dalam intensi mencari bantuan kesehatan mental khususnya pada Generasi Z di Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional survey*. Data yang didapat kemudian diolah dengan teknik analisis regresi linear berganda.

Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner penelitian menggunakan alat ukur *Self-Stigma of Mental Illness Scale-Short Form* (SSMIS-SF) oleh Corrigan et al. (2012) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Rizqi (2019) dengan 19 item ($\alpha=.90$) untuk mengukur variabel stigma diri yang terbagi menjadi 4 (*aware, agree, apply, harm*). Untuk mengukur variabel intensi mencari bantuan kesehatan mental, digunakan alat ukur *Mental Help-Seeking Intention Scale* (MHSIS) oleh Hammer & Spiker (2018) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Kartikasari & Ariana (2019a) dengan 3 item ($\alpha=.919$).

Peneliti menggunakan rumus Cochran untuk mencari tahu jumlah sampel yang dibutuhkan.

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel yang diperlukan

Z²: Harga dalam kurve normal untuk simpanan 5%, dengan nilai= 1.96

p : Peluang Benar 50% = 0.5

q : Peluang Salah 50% = 0.5

e : Tingkat Kesalahan Sampel 10%

Maka, perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.1)^2}$$

$$n = 96.04$$

Atas dasar perhitungan di atas, maka sampel penelitian membutuhkan setidaknya sebanyak 96 partisipan.

Untuk mencapai jumlah tersebut, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria Warga Negara Indonesia yang merupakan Generasi Z, yaitu yang memiliki rentang usia 12-27 tahun pada tahun 2024. Data kemudian dikumpulkan dengan total 162 partisipan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dengan persentase 61% partisipan perempuan dan 39% partisipan laki-laki, kemudian diolah dengan menggunakan *software Jamovi* versi 2.3.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan bahwa stigma diri berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental. Besar sumbangan efektif variabel stigma diri terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental dapat dilihat pada R² yang menunjukkan nilai 0.0835. Artinya, besar sumbangan stigma diri dalam memengaruhi intensi mencari bantuan kesehatan mental adalah sebesar 8.35%.

Tabel 1. Uji Hipotesis

Model Fit Measures

Overall Model Test

Model	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.289	0.0835	3.58	4	157	0.008

Nilai koefisien regresi dimensi *aware* adalah 0.2313 yang bernilai positif, sehingga apabila aspek *aware* pada Generasi Z mengalami kenaikan 1 satuan, maka intensi mencari bantuan kesehatan mental akan meningkat sebesar 0.2313. P value dimensi *aware* sebesar $0.003 < 0.05$, dapat dimaknai bahwa dimensi *aware* merupakan prediktor yang signifikan. Analisis regresi linear yang telah dilakukan terinterpretasikan sebagai berikut:

- Awareness* yang lebih tinggi secara signifikan memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental ($B=0.2313$, 95% CI [0.0808, 0.3818], $SE=0.0762$, $t=3.035$, $p=0.2482$)
- Agree* tidak secara signifikan memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental ($B=-0.1053$; 95% CI [-0.3050; 0.0943]; $SE=0.1011$; $t=-1.042$; $p=0.299$)
- Apply* tidak secara signifikan memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental ($B=-0.1522$; 95% CI [-0.3816; 0.0773]; $SE=0.1162$; $t=-1.310$; $p=0.192$)
- Harm* tidak secara signifikan memprediksi intensi mencari bantuan kesehatan mental ($B=-0.0514$; 95% CI [-0.1947; 0.0920]; $SE=0.0762$; $t=-0.708$; $p=-0.0619$)

DISKUSI

Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi stigma diri berupa *aware* berpengaruh signifikan terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental, meskipun stigma diri secara keseluruhan tidak secara signifikan berpengaruh terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental pada Generasi Z.

Dimensi *aware* yang ditunjukkan berpengaruh terhadap adanya intensi mencari bantuan kesehatan mental pada Generasi Z dapat ditunjukkan dengan adanya hubungan positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dan intensi mencari bantuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kartikasari & Ariana, 2019). Literasi kesehatan mental dikatakan sebagai faktor protektif pada seseorang agar memiliki kesadaran akan dampak yang dapat terjadi pada kondisi mental seseorang. Jika seseorang memiliki minat literasi kesehatan mental yang tinggi, maka seseorang akan memiliki kesadaran terkait suatu gangguan kesehatan mental, menumbuhkan intensi mencari bantuan dengan pergi ke layanan kesehatan mental, dan dapat belajar untuk mendukung orang-orang yang memiliki kondisi kesehatan mental tertentu.

Kesadaran akan adanya stereotip atau prasangka berupa stigma yang ada pada publik dapat didukung dengan karakteristik yang dimiliki oleh Generasi Z. Sebagai generasi “*digital natives*”, penggunaan teknologi dan paparan sosial media dapat menjadi sebuah solusi untuk meningkatkan *well-being* dan dukungan terhadap kesehatan mental. (Coe et al., 2023) memaparkan kemudahan dalam mendapatkan dukungan kesehatan mental melalui sosial media apabila didukung dengan peningkatan sistem oleh *developer* berupa pembentukan algoritma untuk memudahkan pencarian paparan ekspresi yang sama dalam membentuk *support group*, komunitas yang saling peduli, dan pencarian infografis kesehatan mental.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stigma diri berpengaruh secara signifikan terhadap intensi mencari bantuan kesehatan mental. Meski hanya dimensi stigma diri berupa *aware* yang mempengaruhi intensi mencari bantuan kesehatan mental pada seseorang, hal tersebut menunjukkan adanya kesadaran bahwa stigma tidak selalu berdampak negatif dan dapat mendorong adanya intensi untuk mencari pertolongan kepada pihak profesional terkait kondisi kesehatan mental yang dimiliki. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi dari stigma diri serta kaitannya dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, Queensland, U. of, & Health, J. B. H. S. of P. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.
- Coe, Erica., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). *Social media and mental health: The impact on Gen Z | McKinsey*. McKinsey Health Institute.
- Corrigan, P. W., Michaels, P. J., Vega, E., Gause, M., Watson, A. C., & Rüsich, N. (2012). Self-Stigma of Mental Illness Scale – Short Form: Reliability and Validity. *Psychiatry Research*, 199(1), 65. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2012.04.009>

- Fathiyah, K. N. (2016). Stigma dan keinginan mencari bantuan psikologis di layanan profesional: Meta analisis. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*, 556–566.
- Hammer, J. H., & Spiker, D. A. (2018). Dimensionality, reliability, and predictive evidence of validity for three help-seeking intention instruments: ISCI, GHSQ, and MHSIS. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 394–401. <https://doi.org/10.1037/cou0000256>
- Heriyanto, D., Utomo, W. P., Pasaman, K. A., Rizka, M. T., Hutauruk, Y. G., & Yulianti, F. (2023). *Indonesia Gen Z Report 2024*.
- Into The Light Indonesia. (2021). *Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021 - Hasil Awal | Into The Light Indonesia*. Seri Laporan Ke-1: Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Di Indonesia 2021 – Hasil Awal. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019a). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64–75. <https://doi.org/10.20473/JPKM.V4I22019.64-75>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019b). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” dan strategi melayaninya. *Ambassador: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 23–34.
- 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>
- Rizqi, A. M. (2019). *Pengaruh Self-Stigma dan Public Stigma Terhadap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa dengan Tingkat Kesehatan Mental Rendah di Samarinda*.
- Schnyder, N., Panczak, R., Groth, N., & Schultze-Lutter, F. (2017). Association between mental health-related stigma and active help-seeking: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 261–268. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.189464>
- Smith, T. R., & Yamakawa, N. (2020). *Asia and gen Z | McKinsey*. McKinsey Retail.
- Statistik, B. P. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, di INDONESIA - Dataset - Sensus Penduduk 2020*. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Wu, N. (2022). A Review on the Influencing Factors of College Students’ Mental Help-Seeking Behaviors. *Proceedings of the 2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)*, 739–733. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.220504.135>