

**PENGARUH PSIKOEDUKASI DARING  
TERHADAP INTENSI “HEALTH-SEEKING” INFORMAL PADA  
MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Kirana Prabandari**  
**15010114130114**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**ABSTRAK**

Intensi *health-seeking* informal adalah sebuah keputusan terencana yang dilakukan dengan cara mengkomunikasikan masalahnya pada orang terdekat (*significant others*) dengan tujuan untuk mendapatkan saran, dukungan, dan bantuan untuk menurunkan taraf permasalahan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat tema intervensi psikoedukasi daring yakni insomnia, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri yang diberikan selama tujuh hari terhadap intensi *health-seeking* informal. Hipotesis dalam penelitian ini ialah terdapat perbedaan skor intensi *health-seeking* informal yang signifikan pada subjek sebelum dan sesudah mendapat psikoedukasi daring. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro angkatan 2017. Subjek penelitian berjumlah 40 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro angkatan 2017 yang didapatkan dengan menggunakan teknik *two stages cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala intensi *health-seeking* informal (34 aitem dengan  $\alpha=0,914$ ). Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan pada skor intensi *health-seeking* informal pada subjek setelah mendapatkan psikoedukasi via daring/instagram ( $M_{\text{sebelum}}=100,23$ ;  $SD_{\text{sebelum}}=9,407$ ;  $M_{\text{sesudah}}=101,68$ ;  $SD_{\text{sesudah}}=9,975$ ;  $t(39)= -2,243$ ;  $p=0,031$ ), sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti.

**Kata kunci:** *Intensi Health-Seeking Informal, Psikoedukasi Daring, Mahasiswa*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perilaku kesehatan adalah segala perilaku yang ditampilkan seseorang dalam merespon hal-hal terkait kondisi sehat dan sakit, jenis-jenis penyakit, cara menjaga kesehatan, maupun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Perilaku kesehatan dapat juga didefinisikan sebagai segala aktivitas yang dapat membantu individu untuk mendeteksi dan mencegah penyakit, melindungi diri dari potensi cedera, dan segala bentuk promosi untuk peningkatan kesehatan (Steptoe, Gardner, & Wardle, 2010). Terdapat tiga bentuk wujud perilaku kesehatan yaitu (1) perilaku sehat yang dilakukan individu untuk mempertahankan ataupun meningkatkan kondisi kesehatannya, (2) perilaku sakit yang berupa segala aktivitas yang dilakukan individu untuk memperoleh kesehatannya kembali, dan (3) perilaku peran orang sakit yang mencakup hak-hak dan kewajiban individu ketika berada pada kondisi sakit (Notoatmodjo, 2014).

Kesehatan diketahui tak hanya berkisar pada kesehatan fisik yang nampak dan dapat dirasakan secara sensoris. Terdapat pula kesehatan jiwa yang merupakan bagian integral dari kesehatan dan tidak dapat dipisahkan. Seperti terkandung dalam adagium latin yaitu *men sana in corpore sano*, yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. *World Health Organization* (WHO, 1948) dalam mendefinisikan kesehatan tidak hanya mencakup absennya penyakit pada tubuh

atau jiwa, namun juga ditandai dengan adanya kemakmuran sosial, fisik, maupun mental secara holistik.

Individu yang berisiko mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikis salah satunya adalah mahasiswa. Bagaskara dan Wildan (2017) dalam artikelnya mengutip pernyataan Diana Setyawati seorang dosen Universitas Gadjah Mada, menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami gangguan mental, khususnya gangguan kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Faktor genetik, pola interaksi keluarga, lingkungan pertemanan, keadaan sosial-ekonomi, dan tuntutan akademis adalah beberapa determinan yang melatarbelakangi timbulnya gangguan kesehatan mental mahasiswa (Bagaskara & Wildan, 2017).

Fenomena tersebut didukung oleh penelitian mengenai hasil pemeriksaan kesehatan menggunakan *SQR20 (Self Reporting Questionnaire)* pada sebuah universitas di Jakarta dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 12,4% (1793 dari 14.129 orang) mahasiswa baru memiliki masalah kejiwaan (Vidiawati, Iskandar, dan Agustian, 2017). Bahkan baru-baru ini ditemukan kasus seorang mahasiswa di Ketapang, Kalimantan Timur yang tewas gantung diri dikarenakan memiliki persoalan asmara dengan mantan pacarnya yang sudah bertunangan (Irawan, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 26 tahun, dimana pada rentang tersebut adalah tahap transisi individu dari tahap remaja menuju dewasa (Arnett, dalam Santrock, 2012). Aspek sosial dan psikologis individu pada masa ini ditandai dengan proses berpikir yang lebih kritis,

independensi dari orang tua, pengambilan keputusan yang lebih matang, dan perubahan peran pada keluarga (Bernstein, dalam Heerde & Hemphill, 2017). Pada masa transisi ini, individu umumnya mengalami perubahan status dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat menuju mahasiswa Perguruan Tinggi. Perubahan ini kerap menimbulkan stres bagi mahasiswa akibat penyesuaian diri di lingkungan baru.

Umumnya mahasiswa merasa kewalahan dengan tanggung jawab baru yang dimiliki, sehingga banyak mahasiswa mengalami kelelahan mental, merasa tidak memiliki harapan, sedih, depresi, hingga melakukan percobaan bunuh diri (Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika, dalam Santrock, 2012). Menurut Gore (dalam Heerde & Hemphill, 2017) masa transisi ini ditengarai sebagai periode puncak dalam masa perkembangan individu untuk munculnya onset masalah terkait kesehatan mental yang menyebabkan disabilitas dan kematian pada individu.

Beragam kasus dan masalah yang muncul tidak lantas memudahkan penanganan yang diperlukan bagi mahasiswa. Beberapa mahasiswa dengan masalah mental mendatangi dokter umum dengan keluhan penyakit somatis yang merupakan dampak dari masalah terkait kesehatan mental (Vidiawati dkk., 2017; Bagaskara & Wildan, 2017). Namun, banyak pula mahasiswa yang tidak menyampaikan masalahnya kepada ahli, dan lebih memilih meminta bantuan kepada orang terdekat yang dipercayainya (Deane, Ciarrochi, Rickwood dalam Heerde & Hemphill, 2017).

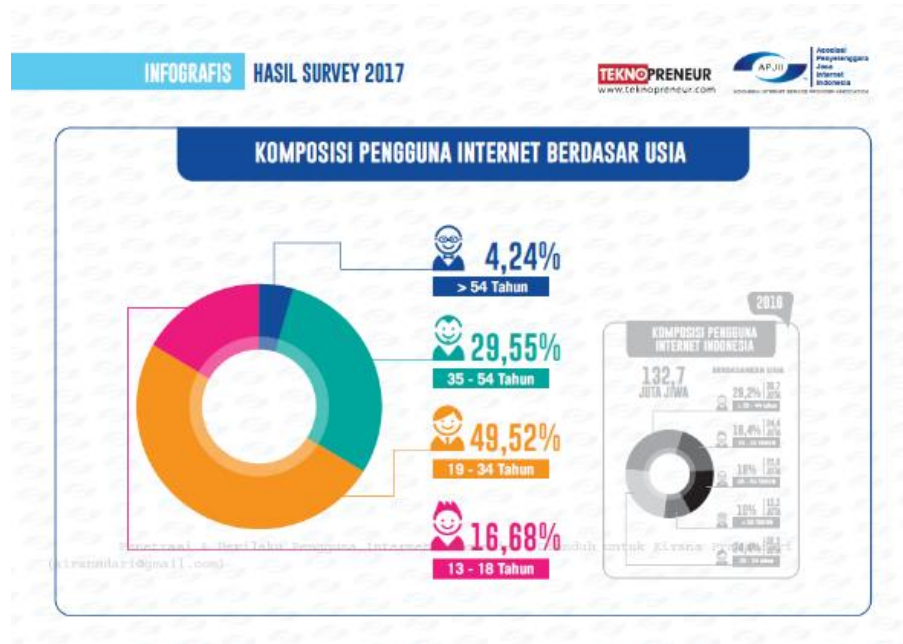
Fenomena tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh D'Avanzo, Barbato, Erzegovesi, Lampertico, Rapirsada, dan Valsecchi (2012) yang

mengemukakan bahwa sumber bantuan kesehatan mental yang paling dicari oleh siswa di Italia teman sebaya, kemudian disusul oleh ayah, ibu, pacar, psikolog, dan psikiater. Perilaku ini yang kemudian disebut sebagai perilaku *health-seeking* informal, yang merupakan salah satu bentuk perilaku sakit.

Rickwood, Thomas, dan Bradford (2012) mengemukakan bahwa perilaku *health-seeking* adalah suatu proses coping atas permasalahan kesehatan sebagai upaya untuk mendapatkan bantuan terkait permasalahan kesehatan mentalnya. Perilaku *health-seeking* hanya dapat dimunculkan ketika individu menyadari keluhan yang dialaminya. Kesadaran ini muncul setelah melalui tiga tahap, yakni (1) pengenalan terhadap masalah yang dialami, (2) keputusan untuk mencari bantuan kesehatan, dan (3) seleksi sumber bantuan yang dibutuhkan (Rickwood & Thomas, 2012). Pada tahap pengenalan masalah, umumnya individu dipengaruhi oleh keeratan relasi dengan orang-orang terdekatnya. Saran dan pengetahuan yang diperoleh dari orang terdekat kemudian dijadikan dasar bagi individu untuk memutuskan *health-seeking* kesehatan.

Komunikasi yang dilakukan antar individu untuk penyampaian pesan kini tidak hanya dilakukan secara langsung. Banyak komunikasi yang dilakukan via dalam jaringan (*daring/online*) sebagai media penyampai pesan. Fenomena ini dapat pula digunakan sebagai media penyampai informasi mengenai kesehatan mental yang diperlukan khususnya oleh mahasiswa. Nyatanya kebiasaan menggunakan gawai sudah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa sehari-hari. Survei yang dilangsungkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengemukakan bahwa rentang usia remaja hingga dewasa awal merupakan

rentang usia yang paling banyak menggunakan internet dari total 132,7 juta pengguna internet di Indonesia. Berikut adalah prevalensi penggunaan gawai di Indonesia:



**Gambar 1.** Komposisi Pengguna Internet Berdasar Usia (APJII, 2017)

Penelitian membuktikan bahwa mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya via daring, menyukai internet sebagai sumber utama dalam mencari info tentang permasalahan kesehatan mental, bahkan menjadikannya sebagai strategi coping terhadap gangguan kesehatan mentalnya (Horgan; Gould; Ybarra; Ellis; dalam Murphy, Nguyen, Lucke, Chiang, Plasencia, dan Jellinek, 2017). Fenomena tersebut mendukung internet agar dapat menjembatani masyarakat khususnya usia pelajar dan mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan. Senada dengan hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menempatkan saluran kesehatan sebagai konten berita kedua yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet.



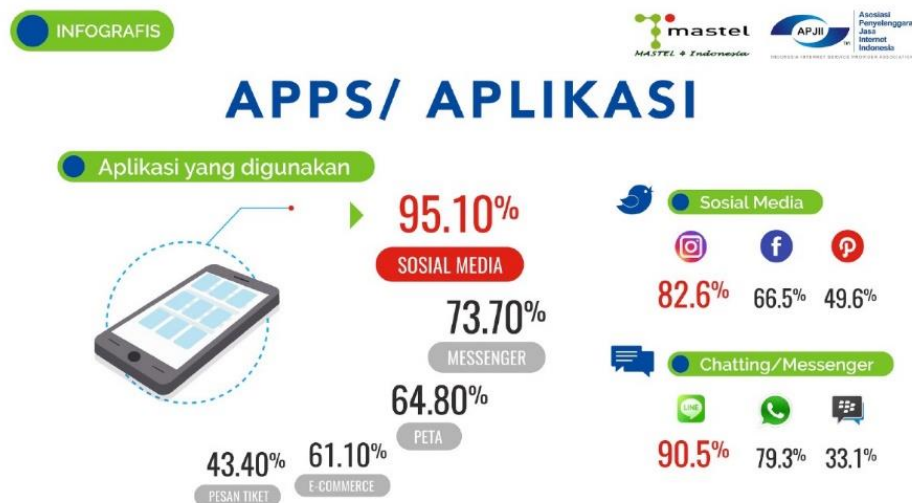
**Gambar 2.** Konten Berita yang Sering Dikunjungi (APJII, 2016)

Berdasarkan prevalensi diatas, dapat disimpulkan juga bahwa pemanfaatan internet tidak hanya berasal dari pihak yang membutuhkan informasi, tetapi juga penyedia konten kesehatan. Tidak terhitung banyaknya laman dan artikel yang memuat konten kesehatan, termasuk konten kesehatan mental. Seperti yang terangkum dalam peringatan Hari Kesehatan Jiwa Internasional yang jatuh pada tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Konten yang diangkat umumnya berbentuk kampanye untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Seperti yang dilakukan oleh *World Federation for Mental Health* (WFMH) yang mengunggah isu-isu kesehatan mental dan gangguan mental situs webnya. Konten yang diunggah oleh WFMH diantaranya penggunaan tagar dalam setiap konten (*#worldmentalhealthday*), spanduk peringatan hari kesehatan mental, dan penandatanganan petisi terhadap isu-isu kesehatan mental via daring.



**Gambar 3.** Banner Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Internasional (WFMH, 2017)

Tak hanya di lingkup WFMH, peringatan Hari Kesehatan Jiwa Internasional yang didukung oleh WHO juga terasa dampaknya di Indonesia. Beragam seminar, simposium, dan perlombaan turut digelar oleh akademisi dan praktisi untuk menyemarakkan Hari Kesehatan Jiwa Internasional. Demikian juga yang terjadi di media sosial instagram, banyak mahasiswa khususnya yang berasal dari disiplin ilmu psikologi mengenakan *twibbon* disertai foto pribadi yang bertujuan untuk mengajak sesama untuk menyadari pentingnya isu kesehatan mental. Demikian pula diketahui bahwa instagram merupakan platform media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia menurut survey MASTEL dan APJII.



**Gambar 4.** Prevalensi Penggunaan Media Sosial di Indonesia (MASTEL & APJII, 2016)



*“If you wish to help a community improve its health, you must learn to think like the people of that community. Before asking a group of people to assume new health habits, it is wise to ascertain the existing habits, how these habits are linked to one another, what functions they perform, and what they mean to those who practice them”*

(Paul, dalam Hyder & Morrow, 2005)

Kutipan diatas menggambarkan bagaimana perilaku kesehatan masyarakat dapat diubah dengan pendekatan berbasis sosial-kognitif, yaitu suatu kondisi dimana lingkungan sosial masyarakat dapat mencerminkan dan memprediksikan perilaku kesehatannya. Fenomena gandrungya masyarakat khususnya mahasiswa terhadap internet, menjadi dasar intervensi pada penelitian ini untuk meningkatkan intensi *health-seeking* informal pada penelitian ini.

Beberapa penelitian terkini yang mengulas pengaruh internet terhadap perilaku *health-seeking* diantaranya adalah artikel yang ditulis oleh Zhao dan Zhang (2017) berjudul *“Consumer health information seeking in social media: a literatur review”*. Artikel tersebut mengulas karakteristik konten yang sering didiskusikan di media sosial, diantaranya isu-isu penyakit tertentu hingga masalah kesehatan lingkungan. Pengguna media sosial umumnya membutuhkan informasi tersebut untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan, maupun mendapatkan dukungan sosial dan emosional.

Promosi literasi kesehatan mental secara daring dilakukan oleh Lo, Gupta, dan Keating (2017) terhadap mahasiswa dan pendidik mata kuliah klinis mereka. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan hasil meningkatnya

perilaku *health-seeking* kesehatan dari intervensi promosi literasi yang dilakukan. Turan, Kaya, dan Aidin (2015) dalam *World Conference on Technology, Innovation, and Entrepreneurship* mengungkapkan bahwa adanya internet dapat meningkatkan intensitas perilaku mencari informasi terkait kesehatan, dan diprediksi akan meningkatkan perilaku *health-seeking* pada seseorang.

Penelitian eksperimen berikutnya merupakan acuan daripada penelitian ini. Berjudul "*Evaluation of an online psychoeducation intervention to promote mental health help seeking attitudes and intentions among young adults: randomised controlled trial*", Taylor-Rodgers dan Batterham (2014) mengidentifikasi kesenjangan prevalensi kesehatan mental remaja dengan perilaku *health-seeking* kesehatan secara formal. Penggunaan media sosial sebagai sarana psikoedukasi digunakan untuk mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan perilaku *health-seeking* pada mahasiswa. Hasil eksperimen menunjukkan terdapat peningkatan intensi dan perilaku *health-seeking* secara formal pada kelompok eksperimen.

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian diatas yang dapat dijadikan evaluasi dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Intervensi yang diunggah di laman internet memudahkan partisipan untuk mencari informasi lebih lanjut
2. Tidak adanya pertanyaan mendalam tentang intensi *health-seeking*
3. Partisipan wanita lebih banyak daripada partisipan pria sehingga dimungkinkan mengintervensi hasil penelitian
4. Generalisasi pada sampel klinis yang mungkin tidak sesuai

Penelitian tersebut dilakukan di Australia dengan mayoritas partisipan adalah ras kaukasia. Harapannya dengan penerapan penelitian tersebut di Indonesia dapat menambah khazanah literasi dan memberi pemahaman praktis terhadap pegiat kesehatan mental di Indonesia. Intervensi dalam penelitian ini akan ditujukan kepada mahasiswa sebagai salah satu sarana promosi kesehatan mental dengan tujuan untuk mengedukasi dan mencegah memburuknya suatu gangguan kesehatan mental (Rickwood, 2010).

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yakni apakah terdapat perbedaan skor intensi *health-seeking* informal pada subjek sebelum dan sesudah mendapat empat tema psikoedukasi daring dalam waktu tujuh hari?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat tema intervensi psikoedukasi daring yakni insomnia, *self-injury*, sindrom stockholm, dan bunuh diri yang diberikan selama tujuh hari terhadap intensi *health-seeking* informal.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih bagi khazanah ilmu psikologi, khususnya lingkup psikologi kesehatan yang mengulas tentang perilaku *health-seeking*, serta psikologi klinis terkait dengan pengembangan konten-konten kesehatan mental yang diperlukan oleh masyarakat luas. Penelitian diharapkan dapat menunjukkan manfaat penggunaan sosial media sebagai wadah psikoedukasi via daring yang dapat meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan untuk mampu memberikan manfaat secara langsung, khususnya untuk kalangan:

#### **a. Mahasiswa**

Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang manfaat psikoedukasi daring agar dapat membantu mahasiswa untuk senantiasa meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan senantiasa berperilaku sehat.

#### **b. Biro konseling/penyedia konten kesehatan mental**

Penelitian diharapkan dapat memacu penyedia konten psikoedukasi di media sosial untuk terus meningkatkan ragam konten kesehatan mental. Sehingga manfaat yang dirasakan dapat berdampak luas bagi seluruh masyarakat yang mengakses media sosial.

c. Peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan berbagai ragam sudut pandang psikologi kesehatan dan psikologi klinis lain, sehingga memperkaya khazanah pengetahuan ilmu psikologi terkait perilaku kesehatan mahasiswa.