

# Korelasi Pencarian Pertolongan Formal dengan Literasi Depresi melalui Podcast secara Daring

Lathifah Dzakiyyah Zulfa<sup>1\*</sup> dan Dessyani Salim<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, Jakarta

\* Penulis Koresponden: Lathifah Dzakiyyah Zulfa. Email: [lathifahdzakiyyahz@gmail.com](mailto:lathifahdzakiyyahz@gmail.com)

## Abstrak

Hanya sepertiga dari penderita gangguan mental termasuk depresi yang mencari pertolongan dari orang lain sehingga tidak mengherankan bahwa angka kejadian bunuh diri masih tinggi. Faktor dalam pencarian pertolongan adalah pengalaman pencarian pertolongan terdahulu, stigma, dan tingkat pengetahuan. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan adanya hubungan antara literasi depresi dengan pencarian pertolongan formal karena literatur yang ada sebelumnya hanya menemukan hubungan yang rendah antara dua variabel tersebut serta meninjau apakah pendidikan informal secara daring melalui podcast dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pendengarnya. Penelitian ini menggunakan metode survei lapangan untuk membuktikan hipotesis tersebut pada 25 mahasiswa pre – klinik fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, 2020 (belum melewati blok sistem saraf dan kesehatan jiwa) yang mendengarkan podcast Metanoia sebagai sarana pembelajaran kesehatan mental informal. Rerata jawaban responden lebih tinggi dibandingkan rerata hipotesis sehingga responden memiliki tingkat literasi depresi serta pencarian pertolongan yang tinggi. Analisis korelasi Spearman Rho pada data survei menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara literasi depresi dengan pencarian pertolongan formal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendengar podcast Metanoia memiliki tingkat literasi depresi tinggi (pembelajaran metode daring yang cocok dengan masa pandemi kini ternyata juga mampu memberikan pengetahuan tentang depresi dengan baik) serta literasi depresi berhubungan kuat dengan pencarian pertolongan formal.

**Kata Kunci:** literasi depresi, pencarian pertolongan formal, podcast

## 1. Pendahuluan

Diestimasi lebih dari 264 juta orang di dunia mengidap depresi dan delapan ratus ribu di antaranya meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya (WHO, 2020; WHO, 2019). Tatalaksana depresi telah banyak dikembangkan namun akses terhadap itu semua masih sulit dijangkau. Stigma masyarakat tentang pengidap depresi yang seolah olah tidak beriman, tidak bersyukur, atau lemah juga menjadi penghalang seseorang pergi berobat atau bahkan mengurungkan niat untuk sekedar meminta pertolongan orang terdekat. Hal tersebut menjadikan negara maju maupun berkembang sama – sama berkekuatan dalam mencegah kejadian bunuh diri akibat depresi (GBD, 2017; Lestari et al, 2014; Rickwood et al, 2012; Sibicky et al, 1986; Soebinatoro, 2017; Wang, 2007). Hanya sepertiga pengidap gangguan mental yang berusaha mencari bantuan orang lain dan tingkat pengetahuan individu juga berpengaruh di dalamnya (Lyons et al, 1995; Novianty, 2017).

Pencarian pertolongan adalah setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan memenuhi kebutuhan akan bantuan dengan cara yang positif, termasuk pelayanan formal oleh staff medis, konselor, atau psikolog serta sumber informal lainnya seperti orang sekitar. Dilansir dari penelitian terdahulu bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi pencarian pertolongan adalah keyakinan atau niat dari yang ingin meminta pertolongan, persepsi mengenai bantuan, pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan, serta stigma yang ada di sekitar (Andersson et al, 2015; Fox et al, 2001; Mendoza et al, 2015; Soebiantoro, 2017; Sun et al, 2016; Umubyeyi et al, 2016; Wright, 2011). Penelitian lain menemukan bahwa pencarian pertolongan dipengaruhi oleh perbedaan gender, status

sosial, dan literasi (Barker, 2007; Yu et al, 2015). Faktor internal yang dapat diubah salah satunya adalah literasi atau pengetahuan individu itu sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara tingkat literasi depresi terhadap pencarian pertolongan formal. Seberapa jauh hubungan antara tingkat literasi dengan pencarian pertolongan telah banyak dipelajari namun hasilnya hubungan tersebut lemah (Lumaksono et al, 2020; Mendoza et al, 2015; Novianty et al, 2017). Korelasi antara kedua variabel tersebut sebelumnya menggunakan metode uji regresi, sedangkan pada penelitian ini digunakan metode uji signifikansi. Penelitian ini juga ditujukan untuk melihat tingkat pengetahuan tentang depresi pada orang yang mendengarkan *podcast*. Metode pembelajaran daring berbasis *podcast* menjadi pilihan dan trend terutama saat masa pandemi sekarang ini karena sangat mudah untuk diakses, lebih sedikit menggunakan memori penyimpanan dan data seluler pada gawai daripada penggunaan metode berbasis video, dan dapat menghindari misinterpretasi informasi yang didapat dari metode pembelajaran berbasis tulisan. Terlebih lagi berkembangnya *podcast* pada era pandemi, memungkinkan kita untuk mengakses berbagai topik dan bahasan yang diinginkan secara leluasa.

## 2. Metode

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain survei lapangan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terbagi menjadi dua bagian. Survei lapangan ditujukan untuk melihat pilihan responden pada populasi yang diteliti, sehingga desain ini tepat digunakan bagi penulis yang ingin melihat adanya niat dari mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang mendengarkan *podcast* Metanoia untuk mencari pertolongan formal serta tingkat pengetahuannya tentang depresi (Bordens et al, 2002). Subjek yang berpartisipasi adalah mahasiswa pre – klinik yang belum melewati blok sistem saraf dan kesehatan jiwa, mendengarkan *podcast* Metanoia, dan bersedia mengisi kuesioner yang disediakan. 25 orang dari angkatan 2018, 2019, dan 2020 masuk dalam kategori yang telah ditentukan. *Pilot test* untuk menentukan instrumen yang lulus prasyarat dilakukan dengan subjek yang sama dengan tes sesungguhnya.

Kuesioner yang digunakan mengadaptasi teori yang telah dikemukakan atau dari kuesioner yang telah ada sebelumnya. Kuesioner bagian pertama mengukur tingkat literasi depresi dari subjek atau dengan kata lain mengukur tingkat pengetahuan subjek tentang depresi, dimulai dari dampak depresi, gejala, serta tatalaksana. Griffiths sebelumnya mengembangkan dan menggunakan *D – lit questionnaire* pada tahun 2012 dengan dua puluh dua butir pertanyaan. Penulis menyusun sepuluh pertanyaan yang mengadaptasi kuesioner berskala dikotomi tersebut. Delapan butir pertanyaan mendapat *r* hitung diatas *r* tabel pada uji korelasi *Pearson*, sehingga ada dua butir pertanyaan tidak valid yang dihilangkan. Besar koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* kedelapan butir tersebut di atas 0,6 sehingga butir pertanyaan tersebut adalah reliabel.

Bagian dua dari kuesioner adalah pertanyaan tentang apakah responden bersedia meminta pertolongan formal serta usaha mereka mencapai pertolongan tersebut. Pertanyaan tersebut disusun dengan pertimbangan dari ulasan oleh Rickwood, diterbitkan tahun 2012, yang membahas proses, sumber, pola, serta pengetahuan dari orang yang meminta pertolongan. Skala likert menyajikan lima pilihan jawaban dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat tidak setuju. 5 butir pertanyaan mendapat skor *Alpha Cronbach* 0,910 sehingga seluruhnya dinyatakan reliabel. Penilaian korelasi dua arah dengan koefisien korelasi *Pearson* mendapat skor di bawah 0,01 sehingga seluruh pertanyaan adalah valid.

Uji penentuan tingkat kemampuan literasi depresi dan niat mencari pertolongan menggunakan rerata data serta standar deviasi. Data dari kedua bagian kuesioner dianalisis korelasinya dengan persamaan *Spearman Rho* pada *SPSS 16.0*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Terdapat 441 mahasiswa pre – klinik yang belum melalui blok sistem saraf dan kesehatan jiwa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Sebanyak 25 mahasiswa mendengarkan *podcast* karya Galuh Nandya, Metanoia. Pengisian kuesioner dimulai dari tanggal tiga hingga sepuluh Desember 2020 secara daring.

#### 3.1. Uji penentuan tingkat literasi depresi dan niat mencari pertolongan

Skala dikotomi menyajikan alternatif pilihan ya atau tidak yang salah satunya mengandung jawaban benar. Jawaban benar bernilai satu sedangkan jawaban salah bernilai nol. Delapan pertanyaan dalam bagian pertama kuesioner dibagikan untuk mengukur pengetahuan responden sehingga didapatkan nilai terendah adalah empat sedangkan ada dua responden yang menjawab benar hingga tujuh pertanyaan. Rerata dari data ini adalah 5,08 yang lebih besar daripada rerata hipotesis (rerata yang didapat dari nilai maksimal dan nilai minimal yang memungkinkan dari jumlah butir soal) sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi depresi responden tinggi. Responden yang hanya menerima pengetahuan tentang depresi secara informal (dari *podcast*) memiliki tingkat literasi yang tinggi sesuai dengan literatur terdahulu (Lumaksono et al, 2020). Standar deviasi empirik (0,572) lebih rendah dibandingkan hipotesis maka variasi jawaban responden rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara satu responden dengan responden lainnya memiliki kemampuan yang mirip.

Lima pilihan jawaban dengan bobot nol hingga dua puluh lima pada kuesioner bagian dua (Pencarian pertolongan formal) disajikan dan memberikan data nilai terendah adalah sembilan sedangkan yang tertinggi adalah dua puluh tiga. Rerata dan standar deviasi empirik lebih tinggi dibandingkan SD hipotesis sehingga dapat disimpulkan bahwa niat pencarian pertolongan formal responden cukup tinggi namun tidak seragam (variasi tinggi).

**Tabel 1: Perbandingan nilai hipotesis dan empirik pada 2 variabel.**

Kuesioner	Hipotesis				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	min	Max	Mean	SD
Literasi Depresi	0	8	4	1,33	4	7	5,08	0,572
Pencarian Pertolongan formal	0	25	12,5	4,167	9	23	17,64	4,452

#### 3.2. Uji Korelasi

Tes *Spearman Rho* dilakukan karena data yang ingin diketahui hubungan antar variabelnya adalah data non – parametrik yang berarti tanpa asumsi dan dapat mengabaikan uji normalitas. Taraf signifikansi di bawah 0,05 mengartikan adanya hubungan pada kedua variabel yang diuji maka kedua variabel yang diuji kali ini yaitu pencarian pertolongan formal dan literasi depresi memiliki korelasi karena taraf signifikansinya di bawah 0,01. Koefisien korelasi sebesar 0,7 menandakan adanya hubungan yang kuat antar kedua variabel berdasarkan tabel interpretasi menurut Sugiyono.

**Tabel 2: Hasil uji Spearman Rho**

		Literasi Depresi	Pencarian Pertolongan formal
Literasi Depresi	Koefisien korelasi	1,000	,700**
	Sig.	.	<,001
Pencarian Pertolongan formal	Koefisien korelasi	,700**	1,000
	Sig.	<,001	.

Penelitian ini memberikan data bahwa secara signifikan tingkat literasi depresi mahasiswa pre – klinik Fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia berkorelasi dengan niat mereka meminta pertolongan formal yang mengindikasikan bahwa hipotesis diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian pada remaja Australia dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah menolak untuk meminta pertolongan (Novianty et al, 2017). Responden menerima pengetahuan tentang depresi secara informal salah satunya dari *podcast* Metanoia yang bertemakan kesehatan mental dan belum mendapatkannya dalam pendidikan formal dari materi kuliah, namun tingkat literasi responden tinggi, dilihat dari rerata empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan rerata hipotesisnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan bisa didapatkan dari mana saja, salah satunya literasi berbasis *podcast*. Kedepannya diharapkan adanya penelitian yang lingkup cakupannya lebih luas dengan responden yang lebih heterogen serta adanya perbandingan tingkat pengetahuan literasi depresi dan kesadaran pencarian pertolongan formal saat sebelum dan sesudah adanya paparan terhadap literasi depresi untuk menghindari bias dari pengetahuan awal responden terhadap hasil penelitian.

#### 4. Kesimpulan

*Podcast* Metanoia membantu pendengarnya untuk memahami depresi sehingga responden kuesioner penelitian ini mendapat skor tinggi dalam bagian pertama yaitu literasi depresi walaupun responden belum menjalani blok sistem saraf dan kesehatan jiwa. Pendidikan informal secara daring ini memberikan pengetahuan tentang depresi sehingga membuktikan pandemi bukan menjadi penghalang dalam peningkatan literasi depresi masyarakat luas.

Niat pencarian pertolongan berhubungan dengan tingkat pengetahuan individu itu sendiri pula, mengindikasikan upaya peningkatan literasi depresi secara daring melalui media *podcast* juga sekaligus memperkuat niat pencarian pertolongan formal. Ketika seseorang menyadari dirinya memerlukan bantuan dari pengetahuan yang ia miliki maka permintaan pertolongan kepada orang lain akan terwujud dan bukan tidak mungkin individu dengan tingkat literasi depresi tinggi juga menjadi penolong bagi orang lain yang dapat dibuktikan pada penelitian di masa mendatang.

#### Rujukan

- Andersson, L., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krant, G., Topper, K., & Backman, G. et.al. (2015). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*. 151(2), 439–448.
- Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour : An international literature review and programme consultation with recommendations for action. Geneva:WHO.
- Bordens, K.S., & Abbott, B.B. (2002). *Research design and methods: A process approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Fox, J., Blank, M., Rovnyak, V., & Barnett, Y. (2001). Barriers to help seeking for mental disorders in a rural impoverished population. *Community Mental Health Journal*. 37(5), 421–436.

- GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 392, 1789–858.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., Christensen, H., MacKinnon, A., Calear, A.L., Parsons, A., Bennet, K., Batterham, P.J., & Stanimirovic, R. (2012) Internet-Based Interventions to Promote Mental Health Help-Seeking in Elite Athletes: An Exploratory Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 14, 69.
- Lestari, W., & Wardhani, Y.F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 17(2), 157-166.
- Lumaksono, N., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence on help-seeking behavior in medical students. *Biomolecular and health science journal*. 3(1), 45-48.
- Lyons, M., & Ziviani, J. (1995). Stereotypes, stigma and mental illness: Learning from fieldwork experiences. *American Journal of Occupational Therapy*. 49, 1002-1008.
- Mendoza, H., Masuda, A., & Swartout M. (2015). Mental health stigma and self-concealment as predictors of help seeking attitudes among Latina/o college students in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 37(3), 207–222.
- Novianty, A., & Hadjam, N.R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*. 44(1), 50 – 65.
- Rickwood, K., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychol Res Behav Manag*. 5, 173-183.
- Sibicky, M., & Dovidio, J.F., (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*. 33(2), 148-154.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(1), 1-21.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, S., Lam, P., Lam, F., Lo, L., Chao, K., & Lam, W. (2016). Barriers of Chinese primary care attenders to seeking help for psychological distress in Hong Kong. *Journal of Affective Disorders*. 196, 164–170.
- Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2016). Help-seeking behaviours, barriers to care and self-efficacy for seeking mental health care: a population-based study in Rwanda. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 51(1), 181–92.
- Wang, P.S., Gaxiola, S.A., Alonso, J., Angermeyer, M.C., Borges, G., & Bromet, E.J. et.al. (2007). Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys. *The Lancet*. 370(9590), 841-50.
- World Health Organization. (2019) Suicide. Desember 27, 2020. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- World Health Organization. (2020) Depression. Desember 27, 2021. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wright, A., Jorm, F., & Mackinnon, J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science and Medicine*. 73(4), 498–506.
- Yu, Y., Liu, Z.W., Hu, M., Liu, H.M., Yang, J.P., Zhou, L., & Xiao, S.Y. (2015). Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PLoS One*. 10(11), e0141889.