

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan kesehatan telah menjadi fokus yang perlu segera ditangani, khususnya kesehatan mental. Saat ini, layanan kesehatan mental fokus pada upaya promotif dan preventif kesehatan. Deteksi dini kesehatan mental merupakan suatu layanan preventif yang dapat dilakukan untuk mendeteksi kesehatan jiwa sejak dini. Gangguan mental emosional merupakan keadaan perubahan emosi seseorang yang jika menetap dapat mempengaruhi kualitas hidup (Nurjanah, 2020).

World Health Organization kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup secara efektif. Menurut data WHO (2023), mencatat sekitar 20% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi sebagai penyebab utama kematian, sementara bunuh diri menempati peringkat keempat pada usia 15-29 tahun. Gejala gangguan mental sering muncul sejak usia 14 tahun, tetapi banyak yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani (WHO, 2022). Berdasarkan data dari *National Institute of Mental Health* (2021), Kelompok usia 18-25 tahun, yang mayoritas merupakan mahasiswa, memiliki tingkat prevalensi gangguan kesehatan mental yang tinggi (*National Institute of Mental Health*, 2021). Pada fase dewasa awal ini, individu menghadapi transisi perkembangan yang menuntut kemandirian, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan tentang masa depan, sehingga menjadi periode perkembangan yang kritis (Bonnie et al., 2015).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta mengalami depresi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Indonesia - *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), 2022) menunjukkan 5,46% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis dengan gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa tingkat akhir juga rentan stres, dengan 71,3% mengalami stres ringan dan 14,8% stres berat (Aulia & Panjaitan, 2019).

Jumlah penderita gangguan jiwa di Kabupaten Tegal terus menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal mencatat bahwa jumlah kunjungan masyarakat ke layanan kesehatan untuk penanganan gangguan jiwa meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2015, tercatat sebanyak 13.295 kunjungan, angka ini kemudian naik menjadi 16.001 kunjungan pada tahun 2016. Lonjakan yang lebih drastis terjadi pada tahun 2017, dengan jumlah kunjungan mencapai 32.745, meningkat lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya. Peningkatan ini mencerminkan meningkatnya kebutuhan masyarakat akan layanan kesehatan jiwa dan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak untuk ditangani dengan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih terintegrasi (Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, 2017).

Gangguan mental “ringan” banyak menyerang mahasiswa usia 18-30

tahun, yang rentan menghadapi masalah psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan trauma. Stres bisa berasal dari individu, keluarga, atau lingkungan sekitar, dan masalah psiko-emosional tetap ada (Nazira et al., 2022). Tugas skripsi yang dianggap berat menuntut mahasiswa menyelesaikan permasalahan secara mandiri, menyebabkan kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam melengkapi data tepat waktu (Sari & Susmiatin, 2023).

Gelar Sarjana (S-1) adalah jenjang pendidikan yang ditempuh setelah SMA, dengan skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi merupakan karya ilmiah hasil penelitian mahasiswa yang harus dipertanggungjawabkan (Universitas Negeri Surabaya, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi rentan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi serta stres akademik akibat tekanan, termasuk harapan orang tua untuk lulus tepat waktu (Bukit & Widodo, 2022). Meskipun mahasiswa berkeinginan menyelesaikan skripsi dengan baik, mereka menghadapi berbagai tantangan, terutama tantangan internal dari diri sendiri.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres. Dukungan ini mencakup ketersediaan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka merasa dicintai, dihargai, atau dianggap bernilai oleh kelompok yang memberikan dukungan tersebut (Sarafino & Timothy, 2011). Sumber dukungan sosial

dapat beragam, meliputi keluarga, teman, pasangan, guru, maupun tenaga profesional seperti psikolog. Selain membantu mengatasi stres, dukungan sosial juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan adanya hubungan sosial yang kuat, individu lebih mampu menjaga keseimbangan mental dan emosional, terutama dalam situasi yang penuh tekanan (Rifati, 2018).

Menurut Purnamasari (2020), tantangan dalam menyusun skripsi meliputi kesulitan mengungkapkan ide, mengidentifikasi tema dan fenomena, mengumpulkan data, menyajikan temuan penelitian, bertemu dosen pembimbing, dan mengatur waktu. Menurut Aisiah dan Firza (2019) kendala berikutnya adalah kurangnya pemahaman terhadap metodologi penelitian dalam penyusunan proposal skripsi sering membuat mahasiswa kehilangan motivasi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres (Aisiah & Firza, 2019).

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, dan gaya hidup (Rochimah, 2020). Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi sering merasa tugas tersebut berat, karena sifat pembelajarannya yang individu dan menuntut penyelesaian masalah secara mandiri. Kesulitan ini dapat memicu kecemasan, putus asa, bahkan keterlambatan studi. Oleh karena itu, deteksi dini gangguan kesehatan mental diperlukan untuk mendukung kelancaran proses belajar agar sesuai dengan capaian yang diharapkan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa faktor tertinggi penyebab gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Bhamada Slawi dengan dukungan sosial?
2. Apakah metode deteksi dini yang digunakan efektif dalam mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui faktor tertinggi yang menjadi penyebab gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Bhamada Slawi dengan dukungan sosial.
2. Mengetahui apakah metode deteksi dini yang digunakan efektif dalam mengenali mahasiswa yang rentan mengalami masalah kesehatan mental.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi kepada mahasiswa/i mengenai kesehatan mental pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir/skripsi di Universitas Bhamada Slawi.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan stres dan mampu melakukan upaya pencegahan stres.