

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan dalam suatu program studi di perguruan tinggi. Selama masa studi, mahasiswa memiliki peran penting dalam memperdalam ilmu pengetahuan serta mengembangkan potensi diri di bidang keilmuan yang mereka tekuni. Tujuannya adalah agar mereka mampu menjalankan tanggung jawab intelektual yang diamanatkan kepada mereka. Mahasiswa tahun pertama termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, khususnya dalam menjaga kestabilan emosi. Kerentanan ini disebabkan oleh rentang usia 17–25 tahun, yang merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal dan memiliki risiko tinggi mengalami gangguan emosional. Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada fase kehidupan yang ditandai dengan emosi yang belum stabil, rasa cemas, serta kekhawatiran akan kemampuan beradaptasi. Banyak penyesuaian yang harus dilakukan di awal masa kuliah karena adanya peralihan dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi, dan tidak semua mahasiswa dapat melalui proses transisi ini dengan mudah (Faskhutdinova et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan dipersiapkan untuk menjadi tenaga perawat yang profesional di masa depan, dengan tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan mereka secara optimal, baik dalam aspek akademik maupun kegiatan organisasi. Namun, dalam kenyataannya, selama masa perkuliahan, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tekanan dan sumber stres, seperti tuntutan akademik yang tinggi, kesulitan beradaptasi di lingkungan klinik, kurangnya rasa percaya diri, perasaan tidak mampu, serta kekhawatiran akan melakukan kesalahan saat menjalankan praktik keperawatan. Beragamnya metode pembelajaran dan beratnya beban akademik yang dihadapi membuat mahasiswa keperawatan rentan mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun mental (Suha et al., 2020).

Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan berbagai aspek dalam kehidupannya, termasuk fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, serta mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan orang lain. Dengan demikian, individu tersebut dapat menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Menjadi sehat secara mental berarti individu dapat tumbuh dan berkembang secara positif dalam kehidupannya. Kesehatan tidak hanya mencakup kondisi fisik semata, tetapi juga kondisi mental. Apabila kedua aspek ini tidak berjalan seimbang, maka seseorang belum dapat dikatakan sehat secara menyeluruh (Fitria Amalia Rochimah, 2020).

Seseorang dianggap memiliki kesehatan mental yang baik jika memenuhi sejumlah kriteria, seperti memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu berkembang dan mewujudkan potensi diri, memiliki integrasi kepribadian, persepsi yang realistis terhadap kenyataan, serta memiliki kemandirian (Wahyudi, 2023). Dengan mempertimbangkan tingginya jumlah kasus, gangguan kesehatan mental tidak boleh dianggap remeh. Secara global, diperkirakan sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku, dan satu dari empat orang kemungkinan besar akan mengalami gangguan mental setidaknya sekali seumur hidupnya. Menurut data WHO untuk wilayah Asia Pasifik (WHO SEARO), India menempati posisi tertinggi dengan jumlah kasus depresi sebanyak 56.675.969 atau sekitar 4,5% dari total penduduknya, sementara Maldives memiliki jumlah kasus terendah yaitu 12.739 kasus (sekitar 3,7% dari populasi). Di Indonesia, tercatat sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi yang mengalami gangguan depresi (WHO, 2017). Selain itu, angka prevalensi depresi pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mencapai 6,1%. Tak hanya itu, sekitar 6,7% rumah tangga di Indonesia memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia atau psikosis (Pudjiastuti, S. R., & Hadi, N., 2020).

Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa di enam negara ASEAN (Kamboja, Laos, Malaysia, Myanmar, Thailand, dan Vietnam) tergolong tinggi. Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 34 studi yang menggunakan

instrumen skrining terstandarisasi, median prevalensi gangguan depresi sebesar 29,4%, kecemasan 42,4%, stres 16,4%, dan gangguan pola makan sebesar 13,9%. Selain itu, prevalensi suicidality (resiko bunuh diri) saat ini berkisar antara 7–8%, dan ditemukan tingkat komorbiditas psikiatri (adanya lebih dari satu gangguan mental) yang tinggi (Dessauvagie et al., 2022).

Berdasarkan data dari Riskesdas, terjadi peningkatan paling signifikan dalam prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) pada kelompok usia 15–24 tahun antara tahun 2013 hingga 2018. Kelompok usia ini mencakup kalangan mahasiswa. Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Santrock, 2003), mahasiswa berada dalam tahap remaja akhir dan awal masa dewasa (usia 20-an hingga awal 30-an). Tahap ini merupakan masa transisi yang penuh tantangan, di mana individu kerap mengalami ketidakstabilan emosional, serta menghadapi berbagai tekanan, konflik, dan perubahan suasana hati. Bila individu tidak mampu mengelola kondisi tersebut dengan baik, hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang berdampak pada kesejahteraan secara menyeluruh (Sari & Susmiatin, 2023).

Masalah kesehatan mental tampaknya menjadi bayang-bayang yang terus menyertai kehidupan mahasiswa. Ketika memasuki dunia perkuliahan, mereka seringkali dihadapkan pada berbagai bentuk penyesuaian, terutama karena masa awal kuliah merupakan fase transisi dari jenjang sekolah menengah ke pendidikan tinggi dan tidak semua siswa mampu melewati masa ini dengan mudah (Setyanto, 2023). Selain itu, banyak mahasiswa yang harus menjalani kehidupan terpisah dari orang tua, keluarga, serta lingkungan sosial terdekat mereka. Semakin banyak faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa, maka semakin besar pula risiko yang dapat muncul, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga kondisi fisik. Dalam kasus yang ekstrem, tekanan tersebut bahkan dapat mendorong seseorang untuk mengakhiri hidupnya (Violeta, 2022 dalam Faskhutdinova et al., 2022).

Gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa tahun pertama, seperti stres dan kecemasan yang berkepanjangan dan sulit dikendalikan, dapat berdampak

negatif pada berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menghambat proses belajar, menurunkan capaian akademik, serta meningkatkan risiko penggunaan zat terlarang hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri (Mathar, 2023). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting dan dapat dilakukan dengan menjaga keseimbangan aktivitas harian. Beberapa strategi untuk merawat kesehatan mental selama masa kuliah antara lain membangun dukungan sosial, mengelola waktu dengan baik, menjaga kesehatan fisik dan pola makan, menetapkan batasan serta harapan yang realistis, bersosialisasi dan memperluas relasi, mengutamakan kebutuhan diri, serta menyediakan waktu untuk relaksasi atau *me time* (Aidilla, 2023).

Di Provinsi Sumatera Utara, sekitar 35% mahasiswa mengaku mengalami stress yang disebabkan oleh beban tugas yang berlebihan atau tekanan dari lingkungan sekitar. Secara umum, tingkat masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia tergolong cukup tinggi, terutama pada masa perkembangan ini, ketika emosi cenderung belum stabil dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah masih terbatas. Di samping itu, jumlah kasus gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menunjukkan tren peningkatan, yakni dari 6,0 menjadi 9,8 per 1.000 penduduk (Sari & Susmiatin, 2023).

Penelitian mengenai survei kesadaran mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di era digital menunjukkan bahwa hasilnya terbagi ke dalam tiga tahapan utama. Pertama, pada tahap pengetahuan, sekitar 70% mahasiswa merasakan dampak kesehatan mental dalam kehidupan mereka. Kedua, pada tahap kesadaran, tingkat kesadaran mahasiswa terhadap isu kesehatan mental terbilang cukup tinggi, yakni sebesar 81%. Namun, pada tahap ketiga, yaitu tahap keinginan untuk menindaklanjuti isu tersebut, persentasenya menurun menjadi 64%, yang menunjukkan masih rendahnya motivasi mahasiswa untuk mengambil langkah konkret terkait kesehatan mental (Nugroho, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan observasi dan wawancara pada 15 Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan yang dilakukan pada tanggal 09–11 April 2025. Pada Tanggal 09 April 2025 didapatkan 3 mahasiswa tingkat satu dan dua merasa cemas yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir berlebihan karena baru pertama kali menghadapi ujian OSCE dan praktik klinik yang akan dilakukan. Kemudian pada tanggal 10 April 2025, peneliti melakukan observasi di halaman kampus serta melakukan studi pendahuluan dengan cara mewawancari 3 mahasiswa tingkat tiga, kemudian mahasiswa tersebut mengungkapkan kesulitan untuk beraktifitas yang ditandai perubahan pola tidur dan nafsu makan karena menunda tugas yang diberikan ibu atau bapak dosen. Selajutnya 4 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa mereka mengalami kegelisahan karena tugas selalu bertambah dan *deadline* yang diberikan sangat cepat. Pada tanggal 11 April 2025 merupakan tahap akhir didalam pengambilan data studi penduhuluan, diperoleh 5 mahasiswa tingkat akhir yang mengaku sering merasa tertekan yang ditandai dengan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari akibat tenggat waktu skripsi yang padat serta revisi yang selalu menumpuk (Vitoasmara et al., 2024).

Adapun kelebihan kesehatan mental yang ditunjukkan oleh sebagian mahasiswa mencakup kemampuan beradaptasi dengan tekanan akademik, penerapan strategi coping yang sehat seperti manajemen waktu yang efektif, serta adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik teman sebaya maupun keluarga. Hal ini menjadi modal penting di dalam menjaga performa akademik yang konsisten serta kestabilan emosional. Meski demikian, masih di temukan kekurangan yang dapat mencerminkan kerentanan dalam aspek psikologis, seperti kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, meningkatnya kecemasan, serta kelelahan mental akibat beban akademik dan tekanan pencapaian yang tinggi. Berdasarkan temuan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti merasa terdorong untuk mengangkat topik penelitian dengan judul “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi”.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi gambaran kesehatan mental mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden (Jenis kelamin dan usia).

1.2.2.2 Mengidentifikasi gambaran kesehatan mental pada mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk menjadi salah satu sumber pengetahuan yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan mental dikalangan mahasiswa, agar mahasiswa dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong mereka untuk mencari bantuan atau dukungan profesional apabila mengalami permasalahan psikologis.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa tentang kesehatan mental pada mahasiswa.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai kesehatan mental pada mahasiswa.