

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang-orang yang telah menyelesaikan organisasi universitas dan memiliki berbagai karakteristik yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan pendidikan, budaya, dan minat pribadi. Di zaman modern, pentingnya kesehatan mental semakin direalisasikan oleh mahasiswa yang secara aktif mencari kesempatan untuk mengatasi stres dan menjaga keseimbangan antara aspek akademik dan kehidupan pribadi (Diana, 2020). Persepsi ini menunjukkan bahwa siswa difokuskan tidak hanya pada prestasi akademik, tetapi juga pada mental dan emosional. Tidak secara eksplisit memandang karakteristik siswa dalam kaitannya dengan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan kegiatan mereka. Pertimbangkan berbagai faktor ini. Untuk memahami kompetensi kesehatan mental di antara mahasiswa (Perana et al., 2023).

Salah satu sifat orang dalam tahap akhir menemukan identitas adalah bahwa mereka sering memiliki masalah psikologis yang tidak memadai, seperti ketidakstabilan emosional, depresi, keraguan, dan kurangnya kepercayaan. Karakteristik mahasiswa yang terkait dengan kemandirian, seperti tekanan akademik dan kurangnya dukungan sosial yang berkontribusi pada jumlah gangguan mental (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Akumulasi beban tugas, pengujian dan harapan tinggi untuk diri mereka sendiri dan orang lain, mereka cukup stres. Banyak penelitian lebih fokus pada prevalensi gangguan mental, tetapi kurang memperhatikan faktor demografi dan sosial yang dapat memengaruhi penyakit mental siswa. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih luas. Memperhatikan fungsi yang berbeda ini akan memberikan wawasan yang lebih besar tentang peran faktor-faktor ini dalam kesehatan mental mahasiswa (Makagansa et al., 2023).

Kesehatan mental mahasiswa adalah aspek penting yang mempengaruhi sumbu dan kinerja akademik mahasiswa sering menonjol dari tekanan akademik, sosial dan keuangan, sehingga kemampuan mereka untuk mengelola stres sangat penting. Manajemen waktu dan dukungan sosial dapat membantu siswa menghadapi tantangan ini. Dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga dan konsultan juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan

rasa koneksi dan mengurangi rasa kesepian. Selain itu, siswa perlu mengembangkan keterampilan untuk mengenali dan mengelola emosi, seperti kemampuan untuk mengatasi kegagalan, mengatasi kecemasan dan mempertahankan motivasi (Astuti, 2024). Kesehatan mental berhubungan erat dengan cara kita berpikir, merasakan, berdiri secara efektif dan menghadapi stres pada tantangan hidup. Di Indonesia, prevalensi depresi mencapai populasi lebih dari 4,4% pada usia 15 tahun. Selain itu, sekitar 6,7% keluarga memiliki anggota yang menderita penyakit mental seperti skizofrenia dan psikosis (Permain et al., 2023).

Namun, menyelidiki dampak kesehatan mental pada prestasi akademik siswa tahun lalu masih diklasifikasikan sebagai kecil, terutama di Indonesia. Tahun lalu, siswa menghadapi berbagai tantangan besar, termasuk persiapan untuk ujian akhir, magang, kerja lapangan, dan persaingan di pasar tenaga kerja (Ulfah, 2023). Gangguan mental dapat berdampak signifikan pada prestasi akademik. Sebuah studi oleh Von Heiligenstein dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa siswa yang mengalami depresi cenderung menderita hasil akademik yang berkurang. Berdasarkan data dari Riskesdas, prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) pada kelompok umur 15 hingga 24 tahun di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan angka yang signifikan. Data menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan anak muda mencapai 1,4%, dengan 9,8% mengalami gangguan mental emosional secara umum dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Kelompok usia mahasiswa ini mencakup kisaran 15-24 tahun, yang sesuai dengan teori perkembangan Erickson (Bana et al., 2023).

Jika situasi yang bertentangan tidak dapat dikelola oleh mereka yang telah melewati tahap ini, ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan umum (Aloysius S dan Salvia N, 2021). Secara khusus, mahasiswa yang mengalami gangguan mental sering mengalami ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, depresi dan berbagai gangguan mental lainnya. Dalam hal ini, peran perawat sangat penting. Ini tidak hanya mendidik dan memotivasi siswa, tetapi juga membantu mereka mengelola stres yang harus mereka hadapi. Dalam hal ini, peran perawat adalah untuk membangun dan memotivasi siswa, dan perawat juga dapat mendukung siswa dalam mengelola stres (Bana et al., 2023).

Pada titik ini mereka dihadapkan dengan berbagai persyaratan akademik, tekanan sosial, dan eksplorasi identitas. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat kritis untuk pengembangan dan dukungannya untuk proses keberhasilan dalam kuliah hidup. Kesehatan mental mahasiswa dan kemampuan untuk mengelola emosi mereka termasuk berpikir dengan jelas, membuat keputusan yang tepat dan membangun

hubungan sosial yang sehat. Mahasiswa harus memiliki kesehatan emosional yang stabil untuk dihadapkan pada tekanan dari pekerjaan universitas, ujian dan tugas dalam kehidupan pribadi mereka (Vierdiana, 2024). Kemampuan untuk mengendalikan stres dan ketakutan menjadi penting, sehingga sulit bagi siswa untuk tidak merasakan atau memberi dengan mudah ketika kesulitan muncul. Selanjutnya, seperti halnya mahasiswa percaya diri dan termotivasi untuk belajar dan mengklarifikasi tujuan hidup mereka, mereka juga membutuhkan kesehatan psikologis. Kesehatan mental yang baik membantu siswa tetap fokus dan produktif untuk melengkapi tugas akademik mereka. Dukungan dari usia yang sama, instruktur dan keluarga dapat menyampaikan rasa penerimaan dan keamanan saat menghadapi masalah daripada sendirian. Dalam beberapa kasus, aspek mental juga bisa menjadi bagian penting dari kesehatan mental siswa. Sensasi, harapan, dan kepercayaan yang tenang pada tempat tinggal tertentu adalah sumber kekuatan batin yang tunduk pada masa-masa sulit (Ulfah, 2023).

Penelitian di negara-negara lain seperti Amerika Serikat, Inggris, Australia, dan Kanada memiliki hubungan positif antara pemahaman kesehatan mental dan upaya untuk mencari bantuan dari keluarga. Selain itu, pemahaman kesehatan mental juga berfungsi sebagai prediktor perilaku pencarian untuk dukungan psikologis di antara mahasiswa (Pongtambing, 2020). Ini berarti bahwa siswa yang mengakui pentingnya kesehatan mental dan memahami bagaimana menghadapi stres dan emosi lebih cenderung mencari bantuan ketika mereka mengalami kesulitan. Namun, stigma ini dapat berkurang dengan peningkatan pemahaman kesehatan mental (Pongtambing, 2020).

Karakteristik siswa memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental, terutama jika dilihat dari aspek jenis kelamin dan usia. Penelitian menunjukkan bahwa siswa biasanya rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, harapan akademik. Sementara itu, siswa laki-laki dapat menunjukkan perilaku yang lebih positif dan mengabaikan masalah kesehatan mental. Mereka sering merasa tertekan untuk menunjukkan kesabaran dan berusaha untuk tidak mengekspresikan emosi mereka. Usia juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental siswa. Siswa muda, terutama yang berusia 18 hingga 22 tahun, mengalami banyak perubahan emosional dan sosial (Salamah et al., 2020).

Dampak meningkatnya jumlah gangguan mental setiap tahun semakin beragam, tetapi sayangnya ini tidak berlaku di Indonesia. Kesehatan mental siswa di wilayah Jawa Tengah

menunjukkan jumlah yang menakjubkan. Prevalensi masalah kesehatan dan meningkatnya tantangan dalam kehidupan masyarakat lebih rumit. Ketika lebih banyak masalah muncul, individu mencoba melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalah dengan cepat, bahkan jika itu berarti melakukan kejahatan atau bunuh diri (Deasyanti & Muzdalifah, 2021).

Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Pancasakti Tegal program studi teknik informatika dengan sampel 8 mahasiswa pada hari Rabu, 5 Februari 2024. Dan peneliti melakukan wawancara terhadap 5 dari 8 mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan fenomena yang sudah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental”

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan umum

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mereka.

1.2.2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mencari:

- 1.2.2.1. Mengetahui karakteristik usia mahasiswa yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental
- 1.2.2.2. Mengetahui karakteristik jenis kelamin dengan kesehatan mental
- 1.2.2.3. Mengetahui karakteristik semester mahasiswa dengan kesehatan mental
- 1.2.2.4. Mengetahui gambaran kesehatan mental
- 1.2.2.5. Menganalisis karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental

1.3. Manfaat penelitian

1.3.1. Manfaat aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa serta mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya

1.3.2. Manfaat keilmuan

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor maternal berkontribusi terhadap dinamika hubungan antara karakteristik mahasiswa dan kondisi kesehatan mental.

1.3.3. Manfaat metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan dalam pengembangan penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dapat membantu dalam menghasilkan data yang lebih akurat serta memperkuat pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.