

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat awal dikategorikan sebagai mahasiswa baru, yang mengalami proses peralihan atau masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi (Nasir, 2022). Banyak mahasiswa baru menghadapi kesulitan dalam transisi dari pendidikan SMA ke kehidupan di perguruan tinggi, yang pada akhirnya bisa mengakibatkan mereka menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Wistarini & Marheni, 2019). Studi penelitian oleh Violeta (2022) mengungkapkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat melewati proses transisi ini dengan mudah. Karena pada masa transisi ini mahasiswa baru harus beradaptasi kembali dengan dirinya serta lingkungannya (Prasetio et al, 2019).

Proses pembelajaran di Perguruan Tinggi sangat berbeda dengan masa SMA. Perubahan dan perbedaan tersebut dapat memicu permasalahan kesehatan mental seperti cemas, depresi, dan kehilangan motivasi karena kondisi emosional yang belum matang dan stabil pada mahasiswa baru (Febriyanti et al., 2023; Enti Agestia et al., 2024). Kondisi kesehatan mental seperti ini dapat menghambat mahasiswa untuk berkembang secara normal, penurunan kemampuan untuk belajar, dan mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Mathar et al., 2023; Auerbach et al., 2018). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang juga berpotensi menyebabkan tingginya kemungkinan terjadi gangguan kesehatan mental

pada dewasa awal, diantaranya semakin kompleksnya tantangan hidup yang harus dijalani misalnya adaptasi, keuangan, lingkungan baru, menjalani hubungan percintaan yang mulai serius, dan lain sebagainya (Rahayu & Arianti, 2020).

Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena dapat memengaruhi kualitas hidup, prestasi akademik, dan hubungan interpersonal (Kemenkes, 2024). Individu dengan Kesehatan mental yang baik dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalani hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya individu yang kesehatan mentalnya yang terganggu akan timbul gangguan mental atau penyakit mental seperti gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kondisi emosi (Trikusuma & Hendriani, 2021; Kemenkes, 2018). Gangguan mental ditandai dengan gangguan yang signifikan secara klinis pada kognisi, pengaturan emosi atau perilaku seseorang (WHO, 2022).

Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental adalah orang yang mempunyai masalah mental, fisik, sosial, pertumbuhan dan perkembangan atau kualitas hidup (Kemenkes RI, 2021). Gangguan mental emosional dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari, sehingga terjadinya penurunan kinerja dan kualitas hidup seseorang (Kandola & Cassell, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia oleh Kemenkes (2023), prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat di Indonesia dengan usia 15-24 tahun mencapai 2,8%. Studi penelitian oleh Farneubun (2024) mengungkapkan bahwa 74,1% mahasiswa baru terindikasi gangguan kesehatan mental karena memiliki masalah perkuliahan. Serupa dengan penelitian Prasetio et al

(2019) mengungkapkan bahwa sebanyak 79,5% mahasiswa baru di salah satu universitas di Indonesia mengalami gangguan mental emosional. Menurut Aprilia & Yoenanto (2022) mengatakan bahwa masalah perkuliahan yang dirasakan oleh mahasiswa baru disebabkan karena adanya tuntutan besar dalam hal akademik sehingga mahasiswa baru memiliki pola pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah. Perbandingan tingkat gangguan mental emosional yang dialami mahasiswa teknik di Universitas Hawassa lebih dengan mahasiswa keperawatan di Yogyakarta, sebanyak 28,7% mahasiswa teknik yang mengalami gangguan mental emosional dan sebanyak 30% mahasiswa keperawatan mengalami depresi, 67% mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan (Reta et al, 2020; Kurniawan & Ruhty, 2020).

Gangguan mental emosional yang paling umum dialami oleh banyak orang yaitu kecemasan. Studi penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al. (2024) mengungkapkan bahwa 85,7% mahasiswa baru mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hasil penelitian oleh Kurniawan (2020) mengungkapkan bahwa 67% mahasiswa baru mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan hingga sangat parah. Peningkatan kecemasan sering kali dipicu oleh perubahan lingkungan dan tanggung jawab akademik yang semakin besar (Shine, 2023).

Depresi pada mahasiswa baru semakin mendapat perhatian di kalangan akademisi dan praktisi kesehatan mental (Ahmar et al., 2023), karena dalam beberapa kasus depresi yang tidak ditangani dengan baik, dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa tersebut (Bunyamin, 2021). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa prevalensi depresi cenderung meningkat di kalangan mahasiswa

baru. Seiring dengan faktor-faktor yang berkontribusi, banyak mahasiswa baru yang merasa terbebani, hingga mengarah pada kondisi depresi (Febriany et al., 2022). Hasil penelitian oleh Lotulung & Purnawinadi (2024) mengungkapkan bahwa 53,3% mahasiswa baru universitas swasta di Sulawesi Utara mengalami depresi ringan hingga berat. Sedangkan hasil penelitian oleh (Febrianti Rahayu et al., 2021) mengungkapkan bahwa seluruh responden mahasiswa baru di Universitas Airlangga mengalami depresi ringan (48,2%) hingga berat (51,8%).

Adapun gangguan mental emosional lainnya yaitu gangguan psikosomatik. Kondisi di mana individu mengalami gejala fisik yang signifikan, seperti nyeri, kelelahan atau sesak napas, tanpa adanya penyebab medis yang jelas (Begum, 2024). Respon psikologis semacam ini dapat melibatkan pikiran yang berlebihan dan tingkat kecemasan yang terus-menerus terhadap kesehatan atau keseriusan gejala yang dialami (Axelsson et al., 2020). Gangguan psikosomatik ditemukan sebagian besar berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental yang buruk (Sperling et al., 2023). Studi penelitian oleh Anisa et al. (2023), mengungkapkan bahwa 64,8% mahasiswa baru mengeluhkan sakit kepala atau pusing ini menunjukkan mahasiswa baru mengalami gejala somatik.

Di zaman modern saat ini, realitanya masih banyak masyarakat Indonesia yang masih awam memahami tentang gangguan kesehatan mental. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang orang dengan gangguan kesehatan mental menimbulkan stigma, rasa malu, dan penolakan di masyarakat (Kemenkes, 2022). Stigma merupakan label negatif yang melekat pada penderita gangguan mental yang diberikan oleh masyarakat, umumnya memiliki karakteristik yang negatif dan

mengarah pada perilaku diskriminasi (Kemenkes, 2022). Masyarakat yang memiliki stigma negatif terhadap penderita gangguan mental cenderung menghindari dan tidak mau memberikan bantuan, sehingga penderita gangguan mental sulit untuk berinteraksi sosial, kehilangan *self-esteem*, mencegah penderita dari penyembuhan dan kesempatan untuk memperbaiki kehidupannya (Pragholapati et al., 2021).

Kemampuan untuk mengenali permasalahan kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang menentukan seseorang menerima bantuan profesional, minimnya kesadaran dan pengetahuan dalam mencari bantuan profesional psikologis karena literasi kesehatan mentalnya yang rendah (Nazira et al, 2022; Falasifah & Syafitri, 2022). Hasil penelitian Zolotareva et al. (2024) menyoroti prevalensi stigma kesehatan mental sebanyak 67% dari 1.068 orang warga rusia dengan usia 18 tahun ke atas, yang kurang yakin bahwa sebagian besar gangguan mental dapat dicegah dan sebagian besar dari responden memiliki literasi kesehatan mental yang terbatas. Dengan literasi kesehatan yang terbatas, orang sering mengungkapkan keyakinan yang salah bahwa gangguan mental menular dan dapat dijelaskan oleh roh jahat, ilmu sihir atau hukuman tuhan (Tesfaye et al., 2021)

Di era digital, konsep literasi telah berkembang seiring dengan kemajuan teknologi untuk mencakup literasi digital, dimana orang dapat belajar dan mengakses berbagai informasi serta pengetahuan melalui internet. Umumnya informasi yang digemari saat ini berupa sebuah informasi yang disampaikan secara singkat dan *to the point* terutama bila informasi tersebut disajikan dalam bentuk video pendek atau audio visual, seperti yang saat ini dipublikasikan dalam media sosial; tik-tok, instagram dan

youtube (Nabila et al, 2023). Literasi merupakan seperangkat keterampilan nyata, terutama keterampilan dalam membaca dan menulis yang terlepas dari konteks yang mana keterampilan itu diperoleh serta siapa yang memperolehnya, literasi juga merupakan komponen penting dalam pendidikan dan prasyarat untuk dapat mengakses informasi (UNESCO, 2019). Melalui kemampuan literasi seseorang juga bisa menggunakan ilmu pengetahuan dan pengalamannya dijadikan sebagai rujukan untuk masa depan yang akan datang (Oktariani & Ekadiansyah, 2020). Literasi kesehatan mental merupakan salah satu pendekatan perlindungan pertama langkah awal dan preventif yang dapat dilakukan untuk menangani masalah kesehatan mental pada mahasiswa (Pehlivan et al , 2020).

Literasi kesehatan mental atau *Mental Health Literacy* (MHL) sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan mental, mengenali masalah kesehatan mental, mencari bantuan yang tepat, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi efek negatif dan meningkatkan kesehatan mental individu dengan mengurangi tekanan psikologis seperti gejala stress pasca trauma dan kecemasan saat menghadapi stress (Song et al., 2023; Aluh et al., 2019). Menurut Chen et al. (2021) literasi kesehatan mental merupakan konsep yang diturunkan dari gagasan literasi kesehatan dan berkaitan dengan pengetahuan dan keyakinan tentang penyakit mental yang berguna dalam mengenali, mengelola atau mencegah penyakit mental.

Literasi kesehatan mental mahasiswa baru yang memasuki kuliah ditemukan di beberapa negara. Skor tingkat literasi kesehatan mental rata-rata mahasiswa baru Universitas Henan di Tiongkok sebanyak 112,26. Mahasiswa baru dengan literasi

kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang lebih baik, memiliki keyakinan tentang kesehatan mental yang stabil, dan dapat menyusun strategi koping yang efektif ketika menghadapi kehidupannya memasuki universitas (Song et al., 2023). Penelitian Aluh et al. (2019) mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa Universitas Nigeria masih buruk. Sekitar satu dari delapan responden yang dapat mengidentifikasi penyakit mental dengan tepat. Penelitian oleh Oh et al. (2020) mengatakan bahwa 31,4% responden melaporkan mengalami gangguan mental emosional berat dari total 388 responden mahasiswa di salah satu kota di Korea. Penelitian tersebut menunjukkan skor pengetahuan kesehatan mental termasuk cukup rendah, yaitu sebesar 40 poin dalam rentang 15-75 poin. Skor ini mencerminkan kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang masalah kesehatan mental. Studi penelitian oleh Dessauvage et al. (2022) mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa Vietnam dan Kamboja ditemukan rendah, studi melaporkan sebanyak 22,7% mahasiswa di Vietnam dan 47,3% mahasiswa di Kamboja yang mengenali gangguan mental. Dari data tersebut seharusnya literasi kesehatan mental menjadi hal yang perlu diperhatikan khususnya pada mahasiswa baru sebagai populasi yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, data menunjukkan bahwa di Indonesia masih belum banyak yang melakukan penelitian tentang literasi kesehatan mental (Fuady et al., 2019).

Tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa baru yang sedang mengalami masalah kesehatan mental biasanya rendah. Akibatnya, mereka cenderung lebih sulit untuk menangani masalah kesehatan mental mereka sendiri (Degan et al., 2019). Studi

pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 20 oktober 2024 kepada 15 orang mahasiswa baru yang dipilih secara acak, didapatkan data 14 orang diantaranya mengakui merasa tegang dan cemas, 12 diantaranya merasa lelah sepanjang waktu, 10 orang diantaranya mudah merasa takut, 9 orang diantaranya merasa tidak bahagia dan 2 orang diantaranya mengakui mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup.

Berdasarkan fonomena yang telah dijabarkan di atas, sehingga penulis melakukan penelitian tentang “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut: Apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Diketahui gambaran gangguan mental emosional pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Diidentifikasi hubungan literasi kesehatan mental terhadap gangguan mental emosional pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk menyusun intervensi keperawatan untuk mengatasi kesehatan mental pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan masukan bagi institusi untuk merancang program orientasi yang lebih efektif dengan memasukkan komponen literasi kesehatan mental untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik baru. Penelitian ini juga memberikan masukan bagi Intitusi untuk melakukan skrining kesehatan mental untuk mengetahui bahwa ada mahasiswa baru yang membutuhkan perhatian khusus dan

merancang program preventif yang tepat sasaran untuk mengurangi resiko gangguan mental emosional.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dirinya dan mengenali gejala awal gangguan mental emosional. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk memiliki pemahaman tentang pentingnya literasi kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih baik, mahasiswa dapat fokus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam komponen-komponen literasi kesehatan mental.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.

