

BAB I

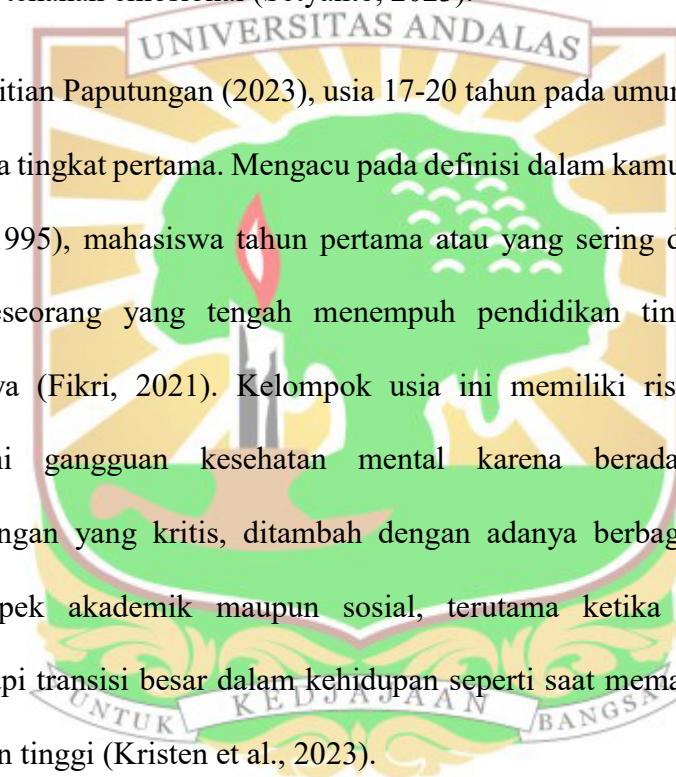
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Richardson (2020), mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan secara kognitif, perilaku, emosional, sosial, dan psikologis, yang berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku di kehidupan (Lateef, 2024). Osborn et al., (2022) menambahkan bahwa kondisi mental yang baik membantu individu mengelola stres, berinteraksi positif, dan membuat keputusan tepat. Sebaliknya, gangguan mental ditandai oleh perubahan perilaku, masalah hubungan interpersonal, dan kesulitan hidup (Rizki et al., 2023).

Data dari *World Health Organization* atau WHO (2021), diperkirakan sekitar 970 juta individu di seluruh dunia yang hidup dengan gangguan kesehatan mental. Dalam konteks regional, kawasan Asia Tenggara menempati posisi keempat tertinggi dengan tingkat prevalensi gangguan kesehatan mental mencapai 13,2% dari total populasi (Osborn et al., 2022). Data nasional Indonesia tahun 2021 menunjukkan bahwa 26,9% penduduk mengalami gangguan kesehatan mental. Sumatera Barat menempati urutan kesembilan dengan 50.608 kasus, didominasi oleh kelompok usia 15–24 tahun dengan prevalensi 40,9% (KemenKes RI, 2023).

Anak usia muda (15-24 tahun) adalah merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Kelompok ini termasuk dalam katageori remaja menurut WHO, yang secara umum sedang mengalami transisi penting dalam kehidupan baik secara biologis, psikologis maupun sosial (Potterton et al., 2022). Salah satu subkelompok dari remaja adalah mahasiswa, yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, penyesuaian sosial dan tekanan emosional (Setyanto, 2023).



Penelitian Paputungan (2023), usia 17-20 tahun pada umumnya merupakan mahasiswa tingkat pertama. Mengacu pada definisi dalam kamus Oxford (dalam Hornby, 1995), mahasiswa tahun pertama atau yang sering disebut *freshman* adalah seseorang yang tengah menempuh pendidikan tinggi pada tahun pertamanya (Fikri, 2021). Kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental karena berada dalam tahap perkembangan yang kritis, ditambah dengan adanya berbagai tekanan baik dalam aspek akademik maupun sosial, terutama ketika mereka sedang menghadapi transisi besar dalam kehidupan seperti saat memasuki lingkungan pendidikan tinggi (Kristen et al., 2023).

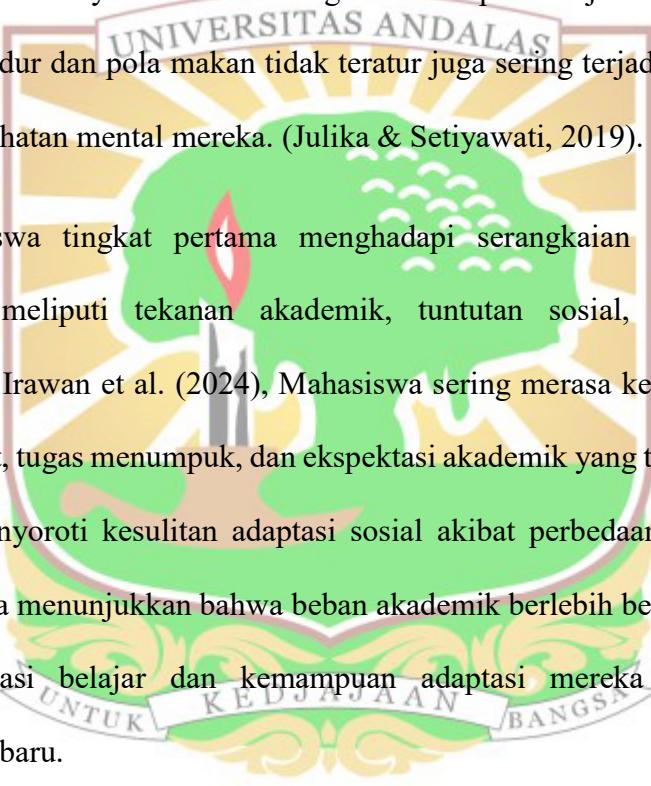
Transisi ke perguruan tinggi menghadirkan tantangan besar yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, termasuk tekanan akademis dan sosial (Johnson, 2024). Proses perubahan yang dialami selama masa transisi ini berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan dan depresi, khususnya bagi mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama perkuliahan. Tidak hanya itu, proses adaptasi dengan lingkungan sosial yang sama sekali baru

serta upaya menyesuaikan diri dengan berbagai norma kehidupan kampus yang berbeda dari lingkungan sebelumnya juga menjadi tantangan tersendiri yang dihadapi oleh mayoritas mahasiswa tahun pertama dalam menjalani kehidupan perkuliahan mereka (Shofiq et al., 2025).

Data survei American *College Health Association* pada mahasiswa tahun pertama, menyampaikan hampir 43% mahasiswa merasa depresi, 63% mengalami cemas yang berlebihan dan 86% merasa tidak bisa menghadapi semua yang terjadi saat ini (ACHA, 2019). Di Indonesia, jumlah mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental meningkat sekitar 50% dari tahun 2013 hingga 2021. Pada tahun 2020-2021, lebih dari 60% mahasiswa mengalami gejala gangguan kesehatan mental (Shofiq et al., 2025). Penelitian tentang tingkat stress di Universitas Andalas tahun 2023, dari 379 responden terdapat 15 orang stress rendah, 362 orang stress sedang dan 2 orang stress berat (Deko et al., 2023). Prevalensi stres akademik di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023).

Mahasiswa dibidang kesehatan termasuk kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik yang tinggi, tuntutan persiapan praktik klinis, sering menghadapi jadwal yang padat, tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta kewajiban memahami materi yang kompleks dan mempertahankan pencapaian akademik yang baik semakin meningkatkan tingkat ansietas, stres dan depresi (Ariviana et al., 2021).

Karakteristik gangguan kesehatan mental yang umum terjadi meliputi perubahan perilaku, seperti penurunan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan menjalin hubungan baru. Perubahan mood yang signifikan, seperti perasaan cemas, putus asa, atau mudah marah, sering kali muncul akibat tekanan akademik dan sosial yang dihadapi (Nur et al., 2023). Kesulitan konsentrasi dalam belajar menjadi kendala utama bagi mahasiswa tingkat pertama dalam menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang kompleks. Gangguan tidur dan pola makan tidak teratur juga sering terjadi, memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. (Julika & Setiyawati, 2019).



Mahasiswa tingkat pertama menghadapi serangkaian tantangan yang signifikan, meliputi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan. Irawan et al. (2024), Mahasiswa sering merasa kewalahan dengan jadwal padat, tugas menumpuk, dan ekspektasi akademik yang tinggi. Penelitian ini juga menyoroti kesulitan adaptasi sosial akibat perbedaan latar belakang budaya. Data menunjukkan bahwa beban akademik berlebih berdampak negatif pada motivasi belajar dan kemampuan adaptasi mereka di lingkungan perkuliahan baru.

Kurniawan (2020) mengindikasikan bahwa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial baru terutama bagi mahasiswa yang jauh dari keluarga atau mengalami kendala keuangan berkorelasi dengan peningkatan isolasi sosial dan perasaan kesepian, yang pada gilirannya menurunkan kesejahteraan psikologis. Kombinasi tekanan akademik dan tuntutan sosial tersebut menekankan pentingnya penerapan intervensi yang komprehensif, termasuk

dukungan emosional dan pengembangan keterampilan adaptif, untuk memitigasi dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa (Li, 2024).

Tekanan akademis dan non-akademis menjadi faktor utama gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama. Tekanan akademis muncul saat mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan studi, seperti metode pembelajaran yang lebih kritis, tenggat waktu ketat, dan kekhawatiran akan kelulusan tepat waktu (Julika & Setiyawati, 2019). Sementara itu, tekanan non-akademis berasal dari persoalan sosial, termasuk masalah keluarga, kondisi keuangan, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan hubungan sosial yang beragam (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

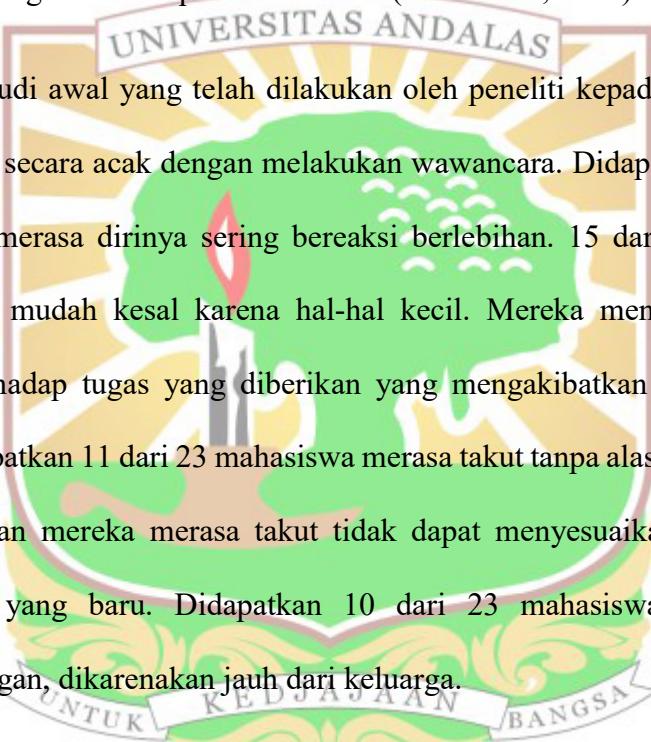
Tekanan akademik, sosial, serta penyesuaian terhadap metode pembelajaran yang baru kerap memicu munculnya gangguan mental, terutama dalam bentuk kecemasan, depresi, dan stres. Ketiga gangguan ini merupakan keluhan paling umum yang dialami mahasiswa kesehatan tingkat pertama (Ariviana et al., 2021). Penelitian yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta tahun 2020 menggunakan DASS menunjukkan bahwa 4% mahasiswa mengalami depresi parah, 34% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 13% mengalami stres ringan (Kurniawan, 2020). Menurut *American Psychiatric Association*, gangguan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat menyebabkan penurunan nilai akademik, *homesickness*, hilangnya kepercayaan diri, serta gangguan kesehatan (Triwahyuni & Eko, 2021). Penelitian di China tahun 2024 juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami kesulitan

fokus dalam belajar, penurunan kinerja akademik, serta peningkatan rasa kesepian akibat kesulitan beradaptasi di lingkungan baru (Li, 2024).

Mahasiswa dapat mengalami tekanan yang signifikan, yang berpotensi menjadi sumber permasalahan serius bagi kesehatan mental mereka, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Julika & Setiyawati, 2019). Penelitian Julika dan Setiyawati (2019) yang melibatkan 132 mahasiswa di Yogyakarta menemukan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa ($F = 9,862$; $p<0,001$). Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik meskipun menghadapi tekanan akademik, sehingga pengembangan kecerdasan emosional menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Julika & Setiyawati, 2019).

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama pada aspek akademik dan sosial. Secara akademik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas prestasi mahasiswa melalui penurunan kemampuan berkonsentrasi, pengelolaan waktu yang tidak optimal, serta menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Penurunan motivasi belajar ini selanjutnya berdampak pada partisipasi aktif mahasiswa dalam proses perkuliahan dan kegiatan akademik, sehingga menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal (Yuda et al., 2023).

Di sisi sosial, gangguan kesehatan mental juga mengakibatkan keterbatasan dalam kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan kampus, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kurangnya dukungan dari rekan sebaya (Irawan et al., 2024). Jika kondisi ini tidak ditangani secara tepat dan dini, maka akan berpotensi menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, meningkatkan risiko terjadinya *dropout*, serta memicu munculnya masalah psikologis yang lebih kompleks dan serius (Yuda et al., 2023).



Hasil studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 23 mahasiswa yang dipilih secara acak dengan melakukan wawancara. Didapatkan 18 dari 23 mahasiswa merasa dirinya sering bereaksi berlebihan. 15 dari 23 mahasiswa mengatakan mudah kesal karena hal-hal kecil. Mereka mengatakan merasa tertekan terhadap tugas yang diberikan yang mengakibatkan mereka merasa stress. Didapatkan 11 dari 23 mahasiswa merasa takut tanpa alasan. Mereka juga menambahkan mereka merasa takut tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru. Didapatkan 10 dari 23 mahasiswa merasa sedih berkepanjangan, dikarenakan jauh dari keluarga.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil penelitian yang ditemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama cenderung mengalami gangguan kesehatan mental, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Pertama di Universitas Andalas”

B. Rumusan Masalah

Penelitian tentang kesehatan mental pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Andalas belum pernah dilakukan sebelumnya. Mahasiswa tingkat pertama berasal dari berbagai macam daerah di Indonesia, serta harus menyesuaikan diri lingkungan baru dan juga menghadapi tuntutan akademik yang cukup berat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Kesehatan Tingkat Pertama di Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui “Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Kesehatan Tingkat Pertama di Universitas Andalas”

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik usia, jenis kelamin, status tinggal, suku dan daerah asal pada mahasiswa kesehatan tingkat pertama di Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kecemasan pada mahasiswa kesehatan tingkat pertama di Universitas Andalas.
- c. Diketahui ditribusi frekuensi depresi pada mahasiswa kesehatan tingkat pertama di Universitas Andalas.

- d. Diketahui distribusi frekuensi stress pada mahasiswa kesehatan tingkat pertama di Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Manfaat dari penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat pertama, tetapi juga memiliki nilai praktis dalam upaya deteksi dini. Responden yang teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental melalui hasil penelitian ini akan mendapatkan perhatian lebih lanjut dengan dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan yang sesuai, guna memperoleh penanganan profesional. Hal ini bertujuan untuk memastikan mahasiswa mendapatkan dukungan yang tepat sejak dini, sehingga proses pembelajaran dan kesejahteraan mental mereka tetap terjaga selama menjalani pendidikan.

2. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi institusi pelayanan keperawatan untuk memahami kondisi kesehatan mental mahasiswa kesehatan tingkat pertama, serta menjadi dasar dalam merancang program dukungan mental saat mahasiswa menjalani praktik klinik. Direncanakan penyusunan modul pendampingan kesehatan mental dan integrasi layanan dukungan psikologis dalam proses bimbingan klinik.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini memberikan gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat pertama sebagai bahan evaluasi bagi institusi dalam penyediaan

layanan konseling, bimbingan, dan dukungan psikososial, seperti penguatan layanan pendampingan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

4. Bagi Keperawatan

Penelitian ini menambah wawasan keperawatan tentang pentingnya kesehatan mental mahasiswa dan menjadi dasar pemberian asuhan keperawatan holistik, mencakup pengembangan pendekatan keperawatan yang lebih menyeluruh dan kontekstual.

5. Bagi Penelitian selanjutnya

Menjadi referensi dan bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai kesehatan mental mahasiswa kesehatan dengan lingkup yang lebih luas, serta pengembangan intervensi atau program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

