

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi muda yang sudah menyelesaikan wajib belajar pada jenjang akhir SMA atau SMK, kemudian memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Beberapa dari mereka bahkan mempersiapkan dirinya untuk dapat masuk di universitas-universitas terbaik yang ada di Indonesia. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang mendukung era saat ini merupakan salah satu alasan seseorang untuk memilih menjadi mahasiswa rantau di Jawa (Harita & Nurchayati, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Sementara arti kata merantau adalah berpindah ke daerah lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Mahasiswa rantau adalah individu yang pergi meninggalkan kampung halamannya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi dalam rangka mempersiapkan untuk suatu keahlian dalam tingkat diploma, sarjana, serta melaksanakan proses sosialisasi (Subroto, Wati, & Satiadarma, 2018).

Penelitian yang dilakukan Salsabhilla dan Panjaitan (2019), menemukan bahwa mahasiswa rantau mengalami berbagai perubahan dalam kehidupannya. Dimulai dari perbedaan kebudayaan, perpisahan dengan keluarga, serta adaptasi dengan lingkungan kampus. Nadlyfah & Kustanti (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa rantau mengalami perubahan situasi yang berbeda dengan daerah asal membuat dirinya merasakan tidak nyaman baik dari segi psikis maupun fisik.

Sinaga (2019) melakukan penelitian terhadap 283 mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara persepsi harapan orang tua terhadap ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa rantau khususnya di Universitas Negeri Jakarta. Hidup jauh dari orang tua

menimbulkan permasalahan pada diri mahasiswa rantau, seperti perubahan pola hidup, pengaruh negatif dari lingkungan dan teman sebaya, serta tanggung jawab atas setiap tindakannya (Sari, 2018).

Mahasiswa rantau menurut Nurayni & Supradewi (2017) adalah seseorang yang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah dan berpotensi mengalami kesepian karena kondisi dimana harus tinggal jauh dari keluarga. Rasa kesepian pada seorang individu berpengaruh negatif terhadap afek atau perasaan individu, termasuk depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang ditampakkan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu (Baron, 2005). Rasa kesepian memberikan dampak kepada kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif (Halim & Dariyo, 2016).

Kesehatan mental telah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya fakta bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan akademik mahasiswa. Bahkan kesehatan mental yang bermasalah dapat berdampak cukup kuat terhadap kehidupan lingkungan kampus. Baik pada level individual, interpersonal, maupun level institusional (Kitzrow, 2009).

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu perasaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2001). Kesehatan mental adalah salah satu bagian dari paket kesehatan keseluruhan yang saling terkait, termasuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

Galderisi, et al (2015) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan dinamis, keseimbangan internal individu yang memungkinkan untuk menggunakan kemampuan penuh dirinya sesuai dengan nilai-nilai di masyarakat. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah

yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental berfokus kepada proses berpikir, merasakan dan berperilaku yang efektif dan efisien dalam menghadapi permasalahan hidup (Hanurawan, 2012).

Drajat (dalam Zulkarnain, 2019) mengungkapkan kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor; faktor dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal atau dari dalam diri meliputi: kepribadian, fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keberagaman, sikap mengatasi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Faktor eksternal atau dari luar diri seperti: ekonomi, budaya, dan keadaan lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah kondisi lingkungan keluarga. Kondisi lingkungan keluarga yang didapat oleh mahasiswa rantau adalah bentuk dukungan sosial. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti faktor eksternal dari lingkungan keluarga berupa dukungan sosial yang diberikan.

Uchino (2005) menyatakan bahwa hubungan sosial dalam kaitannya adaptasi bersifat protektif terhadap semua penyebab kematian. Dukungan sosial yang rendah dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. Gonçalves, Sequeira, Duarte, dan Freitas (2014) mengungkapkan bahwa jaringan dukungan sosial yang rendah menyebabkan seseorang beresiko bunuh diri.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang ditujukan kepada individu dan didapatkan dari orang yang berarti bagi individu yang tersebut (Mauna & Kurnia, 2018). Dukungan sosial tersebut dapat datang dari keluarga, teman, guru, komunitas, atau kelompok sosial lainnya. Saraswati (2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berupa bantuan yang diberikan oleh orang lain ketika dibutuhkan, yang meliputi penilaian terhadap situasi yang berbeda, strategi koping yang efektif, dan dukungan emosi.

Mufidah (2017) menemukan bahwa dukungan sosial memberikan manfaat bagi remaja antara lain meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan merasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri dan mengurangi

stres, memelihara kesehatan fisik. Dukungan sosial terdiri dari aspek emosional, penghargaan, instrumental dan informatif. Seseorang yang memiliki dukungan sosial akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya (Mufidah, 2107).

Dukungan sosial dapat diberikan oleh lingkungan sekitar, dalam penelitian Khan dan Arif (2019) menemukan bahwa dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya berkorelasi positif dengan psikologis, kesejahteraan dan berkorelasi negatif dengan tekanan psikologis. Hasil penelitian juga menunjukkan dukungan sosial secara positif memprediksi kesehatan mental di mahasiswa. Orang yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar memiliki kesehatan mental yang lebih baik daripada individu yang dukungan sosialnya rendah (Lakey & Orehek, 2011).

Mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental termasuk risiko enam kali lipat gejala depresi relatif terhadap siswa dengan dukungan sosial yang tinggi (Hefner & Eisenberg, 2009). Dalam penelitian yang dilakukan Reid, G. et al (2016) persepsi dukungan sosial keluarga pada awal di perguruan tinggi, dapat melindungi seseorang dalam mengatasi kecemasan selama penyesuaian di perkuliahan

Harandi, Taghinasab dan Nayeri (2017) penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental, terutama untuk wanita, orang tua, pasien, pekerja, dan siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tam, Foo, & Lee (2011) menemukan bahwa wanita merasakan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi daripada pria, namun pada kesehatan mental antara pria dan wanita memiliki tingkat yang sama.

Hasil pemaparan di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial dapat memprediksi kesehatan mental individu. Penelitian-penelitian sebelumnya sudah meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti tentang bagaimana dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa rantau akankah mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa perantau tersebut. Peneliti ingin melihat adakah pengaruh dukungan sosial kepada kesehatan mental dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial

pada Mahasiswa Rantau terhadap Kesehatan Mental di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)?

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan penelitian pada penelitian ini difokuskan pada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian yang akan dilakukan adalah Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)?.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritik

Melalui penelitian yang sudah dilakukan diharapkan menambah wawasan terkait gambaran dukungan sosial terhadap kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa rantau khususnya di Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Hasil dari penelitian ini juga bisa menjadi referensi literatur untuk menjadi acuan penelitian selanjutnya

1.6.2 Manfaat Praktik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sebenarnya bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

