BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat utama untuk diperhatikan bagi setiap individu sama halnya seperti kesehatan fisik atau tubuh pada umumnya. Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi di mana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi yang sejahtera atau sehat ketika individu menyadari akan potensi yang dimilikinya, dapat beradaptasi dalam menjalankan kehidupan khususnya ketika sedang menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui, mampu bekerja secara positif dan produktif, serta dapat memberikan kontribusi yang besar di dalam suatu organisasi (WHO, 2018).

Kesehatan mental juga merupakan hal yang sangat fundamental bagi kemampuan kolektif setiap individu, seperti halnya untuk berpikir, berinteraksi satu sama lain, mencari penghasilan, mengolah emosi, dan menikmati hidup (WHO, 2018). Pemahaman mengenai mental yang sehat sebenarnya tak lepas dari pemahaman akan keadaan sehat dan sakit secara fisik. Kesehatan mental dan fisik keduanya merupakan hal yang saling berhubungan dan berpengaruh satu sama lain. Berbagai penelitian juga telah mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara kesehatan mental dan fisik individu, dimana biasanya individu yang memiliki keluhan sakit fisik juga menunjukkan adanya masalah pada psikis (mental). Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki gangguan akan mentalnya biasanya akan memiliki gangguan pada fungsi fisiknya (Dewi, 2012).

Persoalan mengenai kesehatan mental sendiri sejatinya sering dialami oleh setiap individu di mana bila seseorang mengalami sebuah permasalahan kemudian tidak dapat diatasi dengan baik, maka hal ini akan turut memberikan dampak yang negatif bagi keberlangsungan hidup seseorang tersebut seperti adanya gangguan kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *World*

Health Organization (WHO), diketahui bahwa jumlah kasus depresi di Indonesia sebesar 9.162.886 atau 3,7 persen dari jumlah populasi, sedangkan untuk jumlah kasus yang mengalami gangguan kecemasan sebesar 8.114.774 atau 3,3 persen dari jumlah populasi (WHO, 2017). Tentunya angka ini bukan merupakan sekadar bilangan yang menunjukkan data statistik, tetapi menunjukkan individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Oleh sebab itu persoalan mengenai kesehatan mental tidak dapat dianggap sebagai hal yang sepele.

Berhubungan dengan persoalan kesehatan mental, perlu diketahui bahwasanya setiap individu akan menjalani tugas-tugas perkembangannya mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia. Oleh karenanya, ada beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, khususnya bagi orang dewasa awal, karena tidak dipungkiri masa dewasa awal ini merupakan masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang (Putri, 2019) dan untuk menjadi dewasa merupakan sebuah tahapan hidup yang pasti akan dilalui setiap individu.

Berkenaan dengan pernyataan di atas, maka dapat diketahui bahwa pada fase dewasa inilah terdapat peluang mengenai permasalahan kesehatan mental yang kelak akan menjadi ancaman bagi *emerging adults.* Hal ini didukung oleh adanya sebuah data yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, didapatkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8 persen di mana angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6 persen. Sedangkan prevalensi depresi pada usia di atas 15 tahun di DKI Jakarta adalah sebesar 6 persen dari jumlah populasi yang ada (Riskesdas, 2018). Fakta lain juga dijelaskan bahwa lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun terkena gangguan mental emosional, sedangkan lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan mengalami depresi.

Adanya penjabaran data diatas, maka dapat terlihat bahwa pada rentang usia 18-24 tahun yaitu individu *emerging adults* memiliki prevalensi terkena gangguan mental emosional. Kemudian tidak hanya itu, isu mengenai permasalahan kesehatan mental sendiri berdasarkan data *Global Burden of Disease Study* (2017)

menunjukkan bahwa terdapat 792 juta orang dengan gangguan kesehatan mental di dunia. Sedangkan untuk di Indonesia, menunjukkan bahwa berdasarkan jumlah populasi di Indonesia pada tahun 2017 prevalensi gangguan kecemasan pada usia 15-19 tahun adalah 3,49% dan pada usia 20-24 tahun adalah 3,42%. Kemudian untuk prevalensi gangguan makan pada usia 5-19 tahun adalah 0.26% dan pada usia 20-24 tahun adalah 0,31%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2018) di Inggris juga menyebutkan bahwa orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi terkait dengan tekanan untuk sukses. Hal ini dibuktikan dengan adanya temuan yang menyatakan bahwa terdapat 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun. Sedangkan sebanyak 17% dari usia 45-54 dan 6% dari usia di atas 55 tahun. Adanya penjelasan data di atas dapat terlihat bahwa *emerging adult* lebih rentan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingan dengan kelompok usia yang lebih tua.

Selain itu, tindakan bunuh diri juga merupakan penyebab dari 1,4% kematian seluruh dunia dan merupakan rangking ke-18 penyebab kematian terbanyak. Hal ini berdasarkan hasil riset oleh WHO *Global Health Estimates* (2016), yang menemukan bahwa estimasi jumlah kematian akibat bunuh diri di seluruh dunia adalah sebanyak 793.000 kasus pada tahun 2016 atau 10,6 kematian per 100.000 penduduk atau 1 kematian tiap 40 detik. Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan hasil *Sample Registration System* (dalam Riskesdas, 2019) angka kematian akibat bunuh diri sebesar 0,71/100.000 penduduk dan jumlah penduduk Indonesia tahun 2018 sejumlah 265 juta, maka perkiraan jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia sekitar 1.800 kasus per tahun. Kematian akibat bunuh diri ini sendiri banyak terjadi pada rentang usia muda dan produktif, di mana 46% pada usia 25-49 tahun dan 75% pada usia produktif (15-64 tahun).

Kemudian, di masa seperti saat ini adanya pandemi Covid-19 juga menyebabkan berbagai permasalahan ekonomi, sosial, dan kesehatan di masyarakat, tak terkecuali kesehatan mental. Di mana dengan adanya pandemi ini telah mengubah pola interaksi aktivitas masyarakat sehingga memberikan dampak yang begitu besar, baik untuk masyarakat Indonesia maupun dunia.

Berdasarkan hasil survei kesehatan jiwa terkait Covid-19 yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) bahwa terdapat tiga masalah utama psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma psikologis (Mutia, 2021). Dengan penjabaran sebanyak 68% responden mengaku cemas, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis.

Gejala cemas yang paling utama dirasakan responden adalah khawatir berlebihan, sulit untuk merasa tenang (rileks), sulit mengolah emosi seperti mudah marah atau kesal, dan merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sementara untuk gejala depresi hal yang paling utama dirasakan responden adalah kehilangan minat, kurang percaya diri, lelah, tidak memiliki semangat, serta mengalami gangguan tidur. Gejala-gejala di atas dirasakan oleh para responden pada separuh waktu dan hampir sepanjang hari dalam dua minggu terakhir (Mutia, 2021).

Survei ini melibatkan 1.522 responden dan paling banyak adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8% (Mutia, 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan (Kemenkes), di mana sepanjang tahun 2020 terdapat 18.373 jiwa yang mengalami gangguan kecemasan, serta lebih dari 23.000 jiwa mengalami depresi dan sebanyak 1.193 jiwa telah melakukan percobaan bunuh diri. Selain tu, terdapat pula data yang dimiliki oleh Persatuan Dokter Kesehatan Jiwa Indonesia (PDKJI) dalam lima bulan pertama pandemi Covid-19 yang menyatakan bahwa masalah psikologis terbanyak ditemukan pada rentang usia 17-29 tahun dan penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun (Harahap, 2021).

Oleh karenanya, berdasarkan data yang dipaparkan di atas penting untuk memfokuskan mengenai isu permasalahan kesehatan mental khususnya pada *emerging adults.* Kesehatan mental menjadi hal utama yang perlu diperhatikan karena ini adalah bagian penting dari kehidupan setiap individu, di mana sehatnya mental seseorang akan memengaruhi pikiran, perilaku dan emosi. Kemudian mental yang sehat juga membantu meningkatkan produktivitas dan efektivitas seseorang dalam melakukan aktivitas, seperti bekerja, sekolah atau belajar, dan aktivitas lainnya.

Kesehatan mental juga berkontribusi besar pada proses pengambilan keputusan seseorang, bagaimana menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, beradaptasi dengan perubahan hidup dan cara mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, sangat diperlukannya kesadaran setiap orang untuk selalu menjaga kondisi kesehatan mental terutama pada *emerging adults*. Hal ini guna untuk terhindar dari adanya gangguan mental, karena tidak dapat dipungkiri bahwa dampak yang timbul pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental merupakan hal yang tidak baik atau sehat bagi setiap individu.

Melihat penjelasan data di atas, maka dapat dikatakan bahwasanya pada masa dewasa awal ini individu akan banyak menemui permasalahan dalam hidup dan permasalahan tersebut harus bisa diatasi atau diselesaikan dengan baik. Masa dewasa awal dapat pula dikatakan sebagai *emerging adult* yang mana menurut Arnett (2000) merupakan individu yang tengah berada pada usia antara 18 hingga 25 tahun yang dimulai sejak akhir remaja hingga di usia dua puluh tahunan. Pada fase ini, Arnett (2000) juga mengatakan bahwa periode ini merupakan sebuah transisi di mana individu tidak dapat dikatakan sebagai remaja (*adolescence*), namun belum juga dapat dikatakan sebagai dewasa awal (*young adulthood*).

Terdapat beberapa fitur khas dari *emerging adult*, diantaranya eksplorasi diri (*identity explorations*) yang cukup memberikan dampak perubahan pada kehidupan mereka terutama dalam bidang percintaan, kerja, serta *worldview*; ketidakstabilan (*instability*) khususnya dalam hubungan percintaan dan pekerjaan yang sebagian berasal dari fitur eksplorasi diri mereka; ambiguitas (*feeling in-between)* dalam masa transisi, di mana mereka cenderung memandang bukan sebagai remaja ataupun orang dewasa (Arnett, 2014).

Dalam fitur-fitur di atas tentunya bukan hal menyenangkan saja yang dirasakan, tetapi terkadang dari mereka juga mengalami hal yang tidak menyenangkan di mana dalam hal ini turut memberikan dampak perubahan dalam hidup, yakni berupa ketidakstabilan pada kehidupan *emerging adult* (Arnett, 2005). Dari penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa *emerging adult* merupakan masa untuk bereksperimen dan bereksplorasi, namun untuk beberapa orang fase ini bisa menjadi merupakan fase ketidakstabilan dan ketidakpastian. Dengan adanya ketidakstabilan dan ketidakpastian tersebut terkadang menyebabkan beberapa

emerging adult mengalami gangguan psikologis seperti halnya depresi, di mana gangguan ini muncul apabila individu tidak dapat mengatasi dua persoalan tersebut dengan seksama (Nelson & Barry, 2005).

Selain itu, individu pada masa ini memang memiliki sebuah peluang atau kebebasan dalam memilih atau mengatur kehidupannya sendiri, seperti dalam hal pendidikan, menjalin hubungan dengan seseorang, ataupun persoalan pekerjaan. Adanya peluang atau kebebasan itulah tentunya akan menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mereka. Namun, disisi lain tidak jarang dari mereka yang merasakan kesulitan dalam menghadapi tantangan tersebut. Hal inilah yang terkadang membuat mereka merasa tertekan akan peluang atau kebebasan yang dimilikinya dan kemudian memengaruhi terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Hal ini serupa dengan pernyataan Arnett (2000) yang mengatakan bahwa banyak perilaku berisiko yang terjadi selama masa dewasa ini.

Kemudian, isu mengenai gangguan mental sendiri tentunya tidak hanya berdampak atau memengaruhi pada diri individu tersebut, melainkan juga pada hubungan antara diri individu dengan orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kuwabara, Voorhees, Gollan, & Alexander (2007), di mana mereka menyatakan bahwa seseorang yang mengalami depresi pada masa *emerging adulthood* akan memunculkan kecenderungan pada seseorang tersebut untuk mengalami permasalahan di bidang keluarga, disfungsi seksual, menurunnya kepuasan karir, hingga berakhir pada ketergantungan maupun penyalahgunaan zat.

Di sisi lain, kesehatan mental juga berfokus pada hubungan antar manusia dengan orang lain dan memperhatikan orang-orang yang tinggal disekitarnya, di mana dengan cara memusatkan perhatian ini dapat memberikan pengaruh secara positif kepada individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental (Harahsheh, 2016). Oleh karena itu, adanya sebuah dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu untuk memiliki mental yang sehat.

Dukungan sosial merupakan sesuatu hal yang sangat penting bagi faktor kesehatan mental dan kesejahteraan (Segrin & Domschke, 2011 dalam Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1998). Dukungan sosial juga dikatakan sebagai suatu konstruksi yang penting karena telah banyak dikaitkan dengan berbagai macam hasil kesehatan, termasuk kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985 dalam Lakey &

Orehek, 2011) dan kesehatan fisik (Uchino, 2009 dalam Lakey & Orehek, 2011). Lakey & Orehek (2011) juga menyebutkan bahwa dampak utama ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu indikator penyelamat kehidupan, karena individu yang memiliki dukungan sosial akan lebih baik dalam mengatasi stres daripada individu yang tidak memiliki dukungan sosial (Salovey, 2000). Stres yang dimaksud dalam hal ini berupa pemerkosaan, kehilangan pekerjaan, dukacita, dan penyakit. Namun seberapa besar efektifitas peran dukungan sosial tersebut tergantung pada persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya. Persepsi tersebut akan memengaruhi interpretasi individu terhadap dukungan sosial dan akan berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis.

Hal ini sejalan dengan pernyataan (Lakey & Orehek, 2011) yang menyatakan, persepsi bahwa keluarga dan teman-teman akan memberikan bantuan yang efektif selama masa-masa stres telah secara konsisten dikaitkan dengan keadaan kesehatan mental yang baik termasuk diantaranya rendahnya tingkat depresi dan rendahnya tingkat *psychological distress*. Penilaian yang dilihat dari persepsi penerima mengenai keberadaan dukungan secara umum atau kepuasan secara keseluruhan terhadap dukungan yang diberikan disebut sebagai *perceived social support* (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990 dalam Haber, Cohen, Lucas, Baltes, 2007).

Kemudian, adanya persepsi mengenai dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental yang dialami oleh individu khususnya para *emerging adult* karena di masa inilah banyak dari mereka yang mengalami perubahan hidup. Berkaitan dengan pernyataan di atas terdapat beberapa penelitian yang mendukung, seperti diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Xu, Li, dan Yang (2018) yang berjudul "*Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept*", penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa konsep diri berkorelasi positif dengan *perceived social support* yang didapatkan dari orangtua, guru, dan teman-teman. Keduanya baik konsep diri dengan persepsi dukungan sosial juga secara negatif dikaitkan dengan masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian di atas menyatakan bahwa semua jenis dukungan yang didapatkan individu tersebut dianggap atau dipersepsikan sebagai sebuah dukungan yang bermakna sehingga dapat membantu dalam membentuk konsep diri secara positif, dan konsep diri yang positif inilah yang membantu individu memiliki kesehatan mental. Kemudian penelitian lain juga memperoleh hasil bahwa remaja di Nepal yang merasakan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dan secara tidak langsung turut memengaruhi *psychological well-being* pada remaja tersebut, penelitian ini dilakukan oleh Poudel, Gurung dan Khanal (2020).

Berikutnya penelitian lain mengenai peranan dukungan sosial dalam hubungan *psychological well-being* dengan *health-risk behaviors* pada mahasiswa China yang dilakukan oleh Lai dan Ma (2016). Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis memprediksi perilaku tidak sehat melalui efek mediasi dari *perceived social support*. Di mana, individu dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan keputusasaan yang lebih rendah memiliki kecenderungan merasakan dukungan keluarga yang lebih banyak dan hal ini juga berkaitan dengan berkurangnya aktivitas merokok dan minum serta pikiran untuk bunuh diri atau *(health-risk behaviors)*.

Kemudian penelitian lain juga dilakukan oleh Zhang, dkk (2018) mengenai "*Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students*: *Does gender make a difference?"*, penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa di China dilaporkan memiliki prevalensi gangguan psikologis yang sangat tinggi, yaitu sebesar 90,86% di mana berdasarkan *gender*, mahasiswa perempuan memiliki angka prevalensi tekanan psikologis yang lebih tinggi (94,07%) dibandingkan dengan laki-laki (89,11%). Dari penelitian tersebut juga dinyatakan bahwa terkait dengan resiliensi dan persepsi dukungan sosial terhadap tekanan psikologis.

Mahasiswa laki-laki memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi terhadap tekanan psikologis daripada dengan persepsi dukungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa perempuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, tetapi memiliki hubungan yang signifikan dengan persepsi dukungan sosial

terhadap tekanan psikologis. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antar resiliensi, persepsi dukungan sosial, dan tekanan psikologis berbeda di antara kelompok *gender* mahasiswa China. Akan tetapi, baik resiliensi dan persepsi dukungan sosial memiliki dampak yang positif terhadap tekanan psikologis.

Kemudian penelitian lain juga mengkaji mengenai dampak persepsi dukungan sosial, kesepian, dan aktivitas fisik pada kualitas hidup dewasa akhir di Korea Selatan. Penelitian ini dilakukan oleh Kang, Park, dan Wallace (2018) dan memperoleh hasil bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas hidup dewasa akhir yang sekaligus juga turut menurunkan rasa kesepian. Sedangkan aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup dan kesepian memiliki efek negatif pada kualitas hidup. Dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki andil atau dampak yang positif bagi akitvitas fisik dan kualitas hidup dewasa akhir.

Dengan adanya berbagai penelitian di atas memiliki kesinambungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Namun, ada hal yang perlu disadari bahwa tidak semua bentuk dukungan sosial dapat dipandang sebagai sebuah bentuk dukungan, maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada *perceived social support*. Kemudian, berdasarkan pemaparan data di atas pula maka dapat diprediksi bahwa terdapat kemungkinan pengaruh antara *perceived social support* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh *perceived social support* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1.2.1 Bagaimana gambaran *perceived social support* pada *emerging adulthood* di Jakarta?

1.2.2 Bagaimana gambaran kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta?

1.2.3 Bagaimana pengaruh *perceived social support* dengan kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah "Pengaruh *perceived social support* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang harus dijawab adalah "Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta".

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi pengetahuan serta masukan terhadap perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis. Selain itu, diharapkan pula dapat menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang terutama mengenai *perceived social support* dan kesehatan mental.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya para *emerging adulthood* untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait pentingnya memiliki kesehatan mental yang baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi

kepada keluarga, teman dan kerabat lainnya tentang perlunya memberikan dukungan sosial yang tulus.