

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa sekarang kesehatan mental atau *mental health* menjadi suatu hal yang ramai di perbincangkan di kalangan masyarakat. Pada 10 Oktober 1992, *World Federation for Mental Health* (WFMH) menetapkan hari tersebut sebagai *World Mental Health Day* atau hari kesehatan mental dunia.

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan. "*There is no health without mental health*", sebagai definisi bahwa tidak ada kesehatan yang optimal tanpa diimbangi dengan mental yang sehat. Kesehatan mental merupakan komponen dasar dari definisi kesehatan. Karena kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunikasi sosial mereka.

Lowenthal & Lewis (2011) mendefinisikan bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak memiliki tingkatan psikopatologi dan juga tidak adanya tekanan serta adanya kehadiran dari pengaruh positif (*positif affect*). Sedangkan menurut Kartika (2012), sehat (*health*) dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh, baik secara fisik, mental maupun sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Dan menurut UU Kesehatan No. 23 tahun 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial dimana setiap manusia memiliki hidup yang produktif baik secara sosial maupun ekonomi.

Individu yang tidak dapat mengerti kondisi dirinya sendiri akan mengalami ketidakstabilan pada kesehatan mentalnya, hal ini dikarenakan individu tersebut tidak dapat mencapai kesejahteraan dalam kondisi emosionalnya. Hal ini akan mengakibatkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Menurut data yang diperoleh WHO (2017) menggambarkan bahwa tingkat depresi di dunia mencapai 322 juta orang dan WHO juga menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi di bandingkan laki-laki. Di Indonesia angka bunuh diri juga masih sangat tinggi sekitar 8.978 orang dan paling tinggi berada pada rentan usia 15-19 tahun WHO (2019).

Kajian kesehatan mental memang merupakan suatu kajian yang menarik dan penting untuk diteliti karena pada dasarnya setiap orang selalu mendambakan kesehatan dalam hidupnya. Dalam pandangan psikologi, kesehatan mental dapat didefinisikan menjadi dua

pola yaitu pola pertama pola negatif dan pola yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi terhindarnya seseorang dari segala gangguan neurosis dan psikosis. Pola yang kedua adalah bersifat positif yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya (Veit and Were, 1983).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesda, 2018) menjelaskan bahwa Jakarta adalah salah satu provinsi yang memiliki sarana dan prasarana serta pelayanan kesehatan yang memadai. Walaupun layanan kesehatan cukup memadai, namun angka prevalensi depresi penduduk di Jakarta masih cukup tinggi, yaitu sebesar 6% dan hanya 0,1% yang berobat. Hal ini dikarenakan tingkat kesadaran masyarakat terhadap kondisi psikologis yang masih sangat rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novianty (2017) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental masih cukup rendah, hal ini ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan mengenai gangguan mental, yang menjadi penyebab tekanan hidup sehari-hari atau faktor sosial. Banyak masyarakat yang kurang kesadaran terhadap kesehatan mental itu sendiri. Masyarakat lebih memperhatikan kesehatan fisik dari pada kesehatan mental, dimana kesehatan mental juga tidak kalah penting dari kesehatan fisik.

Menurut hasil riset (MacLeod & Brownlie, 2014) yang menjelaskan bahwa depresi, gangguan kecemasan dan penggunaan narkotika merupakan gangguan mental yang sering di alami pada masa *emerging Adult*. *Global Burden of Disease Study* pada tahun 2017 mengeluarkan data yang menjelaskan bahwa berdasarkan jumlah populasi di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan yang dialami pada usia 15-19 tahun adalah 3,49% dan pada usia 30-34 tahun sebesar 2,12%. Prevalensi untuk gangguan makan sebesar 0,17% pada usia 30-34 tahun dan 0,31% pada usia 15-19 tahun.

Pada masa *emerging Adult*, manusia tidak dapat dikatakan sudah dewasa tetapi tidak pula disebut sebagai remaja. *Emerging Adult* merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. *Emerging Adult* merupakan individu yang tengah berada pada pada usia antara 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Tahap perkembangan individu pada usia tersebut diistilahkan oleh (Arnett, 2000) sebagai fase *emerging Adult*, yakni suatu periode transisi ketika individu tidak dapat disebut sebagai remaja (*adolescence*) namun juga belum bisa disebut dewasa awal (*young adolescence*). Salah satu fitur khas dari *emerging Adult* adalah eksplorasi, yang memberikan dampak perubahan pada kehidupan mereka mulai dari bidang percintaan, kerja, serta sosial masyarakat (Arnett, 2000). Perubahan – perubahan tersebut terkadang tidak menyenangkan, sehingga memberikan dampak berupa ketidak

stabilan pada kehidupan *emerging Adult* (Arnett, 2000). Adanya ketidakstabilan tersebut terkadang menyebabkan beberapa *emerging Adult* menjadi depresi apabila tidak ditindak lanjuti dengan seksama (Nelson, 2005).

Tahap *emerging Adult* merupakan tahap perkembangan dimana usia muda masih dalam proses untuk belajar mengembangkan keterampilan yang matang agar dapat menangani tantangan dalam kehidupan secara lebih efektif dan efisien (Kok, 2015). Taner (2015) mengatakan bahwa pada usia *emerging Adult* ada beberapa perubahan dalam hubungan individu dengan masyarakat. Di beberapa negara, terdapat usia yang dimana individu tidak lagi dianggap sebagai seseorang yang harus dilindungi, seperti di Amerika Serikat dan beberapa negara maju lainnya berada di usia 18 tahun. Sebelum berada di usia tersebut, orang tua, sekolah, organisasi masyarakat dan layanan sosial, memiliki tanggung jawab untuk perlindungan dan perawatan individu tersebut. Pada masa *emerging Adult* individu harus berhasil menyelesaikan tugas – tugas dan menerima tanggung jawab untuk dirinya sendiri, dengan adanya umur ketika seorang remaja tidak dilindungi lagi, mereka dipercaya untuk berperilaku secara mandiri.

Pada masa peralihan masa remaja hingga dewasa, individu cenderung mulai dapat mengontrol emosinya dan harga diri mulai meningkat. Beberapa faktor dapat memengaruhi individu untuk meningkatkan harga dirinya, seperti memiliki pasangan, masa transisi ke perkawinan, persepsi dukungan sosial dan sifat-sifat kepribadian yang dimiliki (Wagner, et al., 2012). Pada masa *emerging Adult* hubungan dengan keluarga merupakan hal yang paing baik untuk untuk pembelajaran sosial dan kelekatan, serta perspektif kehidupan. Dukungan sosial yang diberikan mungkin dapat menyeimbangkan hubungan yang berbeda dalam upaya untuk memenuhi kebutuhannya, jika salah satu dari hubungannya kurang maka individu harus lebih sering membuat hubungan yang berbeda. Perspektif kehidupan juga dapat memberikan pengalaman yang berbeda di dalam kehidupan, seperti perkuliahan, pekerjaan, pernikahan serta menjadi orang tua, hal ini akan memberikan dampak secara langsung terhadap kondisi dan kualitas hubungan *emerging Adults* dengan keluarganya (Walker & Nelson, 2017).

Pada masa *emerging Adult* bukan hanya masa transisi saja, tetapi sebagai *emerging Adult* juga harus memahami peranan dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. *emerging Adult* tampaknya terletak pada konteks psikososial tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Munson, et al., (2013), menyatakan bahwa pada masa *emerging Adult*, mereka kesulitan dalam hal keuangan, sosial dan emosional Tetapi, mereka berbicara mengenai memberi nilai dan membuat kehidupan orang lain berbeda, mereka juga memiliki ide mengenai apa yang

diinginkannya di masa depan. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa kesehatan mental dapat memberikan efek positif untuk kesehatan dan kesejahteraan hidup di masa *emerging Adult*. Individu yang memiliki pasangan pada usia *emerging Adult*, sudah mulai untuk memikirkan mengenai jangka panjang terhadap hubungannya, selain itu juga dapat memberikan efek kesehatan emosional pada pasangannya. Kesehatan emosional, melalui support, yang didapatkan dari pasangannya atau orang-orang terdekatnya dapat memberikan efek positif pada individu agar mampu menjalani peranan dan tanggung jawab, sehingga individu tersebut mampu untuk memberikan nilai pada kehidupannya dan dapat bermanfaat untuk kehidupan orang lain juga.

Menurut laporan penelitian yang dituliskan oleh Hedden. dkk.(2015). Sebanyak 9,3% warga Amerika yang berada pada rentan usia antara 18 hingga 25 tahun diketahui mengidap depresi pada tahun 2014. Angka tersebut cukup tinggi. Jika dibandingkan dengan persentase pengidap depresi pada tahun sebelumnya yang hanya berkisar pada angka 8,7%. Terkait dengan prevalensi di Indonesia sendiri, kementerian kesehatan RI (2013) melaporkan bahwa diperkirakan sebanyak 6% dari penduduk Indonesia di atas 15 tahun pernah mengalami gangguan mental emosional hingga tahun 2013. Sejalan dengan laporan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah & Pamungkas (2013) juga menunjukkan bahwa sebanyak 44,5% mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun yang ada di Jakarta mengidap depresi mulai dari tingkatan yang ringan hingga yang berat.

Dengan beberapa data penelitian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa *emerging Adult* perlu didampingi dan diberi perhatian, khususnya di Jakarta sebagai salah satu kota besar di Indonesia, sehingga *emerging Adult* tidak mengalami depresi dan dapat beradaptasi dengan tekanan kehidupan. Dan perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait gambaran kesehatan mental pada *emerging Adult*, untuk bisa lebih fokus mencegah terjadinya depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan makan pada *emerging Adult*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesehatan mental pada *emerging Adult* di Jakarta ?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan. Maka masalah penelitian ini adalah fokus pada gambaran kesehatan mental *emerging Adult* di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dapat dirumuskan menjadi “Bagaimana gambaran kesehatan mental terhadap *emerging Adult* di Jakarta.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik gambaran kesehatan mental terhadap *emerging Adult* di Jakarta.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan yang dapat mendukung perkembangan ilmu terutama di bidang psikologi, khususnya bagi para peneliti yang ingin meneliti mengenai gambaran kesehatan mental pada *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental.

1.6.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan wawasan, serta referensi maupun data tambahan terkait dengan kesehatan mental.

