

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan hal penting karena mempengaruhi aspek-aspek dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yang umumnya berlangsung antara usia 18 dan 25 tahun (Hulukati & Djibrin, 2018). Masa kuliah merupakan periode transisi dari siswa menjadi mahasiswa dimana peran dan tanggung jawab yang dimiliki pun mengalami perubahan. Perubahan peran dan tanggung jawab membuat mahasiswa dipaksa untuk terbiasa menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, hingga masalah finansial. Masa kuliah adalah periode krusial bagi perkembangan mahasiswa. Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi bagi mahasiswa untuk menghadapi berbagai perubahan peran dan tanggung jawab.

Menurut WHO dan Kementerian Kesehatan RI (2016), jutaan orang di dunia mengalami gangguan mental, seperti depresi, bipolar, dan skizofrenia. Di Indonesia, sekitar 9 juta orang mengalami depresi, dengan 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang. Sekitar 16 juta orang berusia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala kecemasan dan depresi, dan 400.000 kasus bunuh diri disebabkan oleh gangguan jiwa berat. Sebanyak 57.000 orang mengalami gangguan jiwa berat dan membutuhkan perlindungan. Remaja juga terdampak, di mana 19% berpikir untuk bunuh diri, dan 45% pernah menyakiti diri sendiri (Fadhilah, Liza, Nisfiar, Fitria, & Sarah, 2024). Di Indonesia, prevalensi depresi sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada usia 15–24 tahun (2%). Depresi menjadi penyebab utama disabilitas remaja dan penyebab kematian keempat di kalangan remaja secara global. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2020), menunjukkan bahwa tingkat masalah kesehatan mental mahasiswa di Indonesia relatif cukup tinggi, diantaranya sebesar 25% mahasiswa di

Indonesia mengalami depresi, 51% mahasiswa mengalami kecemasan, dan 39% mahasiswa mengalami stres.

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental juga menjadi perhatian terutama bagi para guru atau mahasiswa calon guru. Guru memiliki peran utama tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, kesehatan mental guru, terutama mahasiswa calon guru sangat penting untuk menjaga kualitas pendidikan dan suasana belajar yang baik. Selain itu, kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang positif, mendukung, dan terbuka. Hal tersebut berperan penting bagi kesejahteraan siswa. Dengan demikian, guru perlu memahami mengenai kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa guru menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti beban kerja yang tinggi, ekspektasi yang besar, dan berbagai tuntutan administratif (Kadriyan, et al., 2024).

Mahasiswa calon guru memiliki peran penting sebagai pendidik masa depan yang akan membentuk karakter dan pengetahuan generasi berikutnya. Maka, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting. Kesehatan mental yang baik akan membantu mereka berpikir jernih, mengelola emosi, dan membangun hubungan positif, baik selama masa perkuliahan maupun saat menjalani tugas sebagai guru di kemudian hari. Jika kesehatan mental terjaga, proses belajar menjadi lebih efektif, dan kesiapan untuk menghadapi tantangan di dunia pendidikan pun meningkat. Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, hal ini dapat memengaruhi kemampuan mengajar, konsentrasi belajar, serta kualitas interaksi dengan siswa dan rekan kerja. Maka dari itu, mahasiswa calon guru perlu menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini sebagai bekal menjadi pendidik yang profesional dan berdaya.

Mahasiswa calon guru adalah salah satu penentu utama mutu pendidikan. Keberhasilan pendidikan bergantung pada kesiapan guru dalam membimbing siswanya. Namun, peran penting guru juga dipengaruhi oleh kemampuan mengajar dan kesejahteraannya. Jika kesehatan mental guru

terganggu, maka proses pembelajaran tidak akan berjalan dengan baik. Saat ini, salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental adalah tekanan akademik yang bisa menyebabkan stres. Stres terjadi ketika tuntutan dari luar tidak seimbang dengan kemampuan seseorang. Kondisi ini dapat berdampak besar pada perkembangan akademik, sosial, dan kepribadian mahasiswa (Tue & Wenyi, 2025).

Stres telah menjadi perhatian utama di kalangan mahasiswa, terutama dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Dorongan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, beradaptasi di lingkungan baru, serta memenuhi ekspektasi pribadi dan sosial sering kali menyebabkan stres berkepanjangan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa, yang pada gilirannya akan menghambat aktivitas mereka di kampus. Tugas kuliah menjadi salah satu faktor utama pemicu stres dalam lingkup akademik. Stres di kalangan mahasiswa ini memerlukan perhatian serius, karena faktor-faktor pemicu stres akademis sulit atau bahkan mustahil untuk dihilangkan sepenuhnya. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, fobia, dan gangguan obsesif kompulsif (Rivaldi, 2024).

Menurut WHO (The World Health Organization), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, di samping itu tidak terdapat penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai 'kesejahteraan' sosial. Selanjutnya, WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Terdapat beberapa istilah dalam mengungkapkan kesehatan mental yaitu mental hygiene dan psiko-hygiene. Kedua perbedaan istilah tersebut, sebenarnya tidak ada perbedaan yang mendasar. Namun istilah yang sering

dipakai saat ini adalah kesehatan mental atau mental health. (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental dapat didefinisikan dengan dua pendekatan yang bersifat positif dan negatif. Pendekatan pertama mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi terpenuhinya aspek positif kondisi psikologis seseorang. Kondisi yang dimaksud seperti adanya rasa senang, mengalami kepuasan dalam hidup, dan tumbuhnya rasa cinta terhadap sesama (Clark, 2021; Pretsch et al., 2012). Pendekatan kedua mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi terhindarnya dari penyakit-penyakit mental seperti cemas, depresi dan kehilangan kontrol perilaku (Asmika et al., 2008; Coles, 2016; Wani & Singh, 2019). Kedua pendekatan ini kemudian dikenal dengan nama dual theory model dalam kesehatan mental (Grych et al., 2020; Iasiello & Agteren, 2020; Suldo et al., 2016).

Menurut (Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri, 2024) Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif. Kesejahteraan psikologis penting bagi mahasiswa agar tumbuh menjadi pribadi yang produktif dalam bidang akademik dan berbagai bidang kehidupan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan (Wahyuni, Nurihsan, & Yusuf, 2018) didapatkan hasil berdasarkan survey pada 1200 mahasiswa yang menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sebesar 45,63. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih perlu dikembangkan agar dapat menjadi potensi dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, pribadi dan karier selama mereka menjalankan perkuliahan.

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor genetika, keluarga, pertemanan, gaya hidup, sosial, dan berbagai faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut bisa mempengaruhi mahasiswa secara positif atau negatif. Namun, masih banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak negatif atau positif yang ditimbulkan dari faktor-faktor tersebut sehingga menyebabkan mereka lupa

akan kesehatan mental mereka. Mereka hanya fokus terhadap tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang ia terima dari lingkungan sekitarnya (Rochimah, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian yang menjadi latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa calon guru cenderung belum mencapai sehat mental. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif mahasiswa. Peneliti melakukan observasi mengenai pengaruh kesehatan mental positif terhadap mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran Kesehatan Mental Positif Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apa saja aspek yang mempengaruhi Kesehatan Mental Positif Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti akan membuat batasan penelitian hanya pada gambaran Kesehatan Mental Positif pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran Kesehatan Mental Positif pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, dengan memperkaya kajian mengenai kesehatan mental positif (positive mental health).

2. kegunaan Praktis

- Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dalam memahami pentingnya menjaga dan mengembangkan kesehatan mental positif.

- Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambahan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kesehatan mental positif pada penelitian selanjutnya.

