

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa merupakan kaum intelektual yang diharapkan dapat mengerti akan situasi bangsa serta negara dengan memperbanyak pengetahuannya di berbagai bidang, berpikiran kritis, berani dalam menyampaikan fakta yang ada, serta mampu mengatasi suatu masalah atau berbagai peristiwa yang berdampak besar pada perkembangan dan kemajuan bangsa (Fauziah, 2015). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Aulia (2018), mahasiswa sebagai warga negara muda hendaknya mampu menanggapi dan memfokuskan diri pada berbagai elemen termasuk elemen-elemen dalam konteks global, tanpa menghilangkan jati diri bangsa yang ditandai dengan selalu berusaha untuk meningkatkan kecintaan terhadap tanah air dan menunjukkan good character, sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam masa transisi antara remaja akhir dan dewasa awal. Masa transisi ini berada dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini, individu telah mampu mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki, memaksimalkan potensi berpikir, mampu mengendalikan emosi, menghargai pendapat orang lain, menemukan tujuan hidup, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, dan membangun relasi dengan orang lain (Santrock, 2012). Akan tetapi, beberapa mahasiswa yang berusaha untuk mencapai predikat sebagai mahasiswa yang unggul dan ideal mengalami stres (Pathmanathan, 2013). Rasmun (dalam Pathmanathan, 2013) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh individu merupakan ketidakmampuan mental, fisik, emosional, spiritualitas untuk mencapai ancaman yang dihadapi. Ketidakmampuan tersebut menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti kebingungan, kecemasan, ketakutan, dan frustrasi, sehingga

memunculkan ketegangan dan konflik batin, serta gangguan-gangguan emosional yang menimbulkan gangguan kesehatan mental (Kartono dan Andari, dalam Bukhori, 2006).

Kesehatan mental merupakan kondisi individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2017). Pengertian ini masih menekankan pada kondisi individu dari abnormal menuju normal atau dari kondisi sakit menuju kondisi sembuh (Taufik, 2012). Padahal, kesehatan mental perlu dikaji dari perspektif positifnya yakni peningkatan kualitas atau kemampuan dari fungsi sehari-hari (Magyary. D, 2002). Hal ini membuat individu dapat menikmati dan merasakan prestasi, kesuksesan, kebahagiaan demi mencapai suatu kondisi yang lebih baik (Hartanti, 2017). Menurut Keyes (dalam Lamers, 2012) kesehatan mental positif merupakan keadaan dimana individu merasa sejahtera pada perasaan atau emosional, dapat berfungsi optimal sebagai individu yang mampu mengatasi tekanan hidup dan memberikan kontribusi terhadap komunitas dalam lingkungannya. Kesehatan mental positif mengacu pada persepsi positif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan yang mengarah pada suasana hati yang positif, coping dan keterampilan sosial yang baik (Seow et al., 2016). Individu yang mampu berpikir, merasa, dan bertindak untuk menikmati hidup dan menghadapi tantangan, serta mampu memberikan kontribusi dan melaksanakan tanggung jawab sosial pada komunitas dalam lingkungannya akan membentuk kesehatan mental positif (PHAC, dalam Canadian Institute for Health Information, 2009). Sebaliknya, apabila individu menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan mengalami gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, maka individu tersebut memiliki kesehatan mental positif yang rendah (Vaingankar et al., dalam Seow et al., 2016).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas

mencapai 11,6% dari populasi orang dewasa. Sedangkan, prevalensi untuk gangguan mental berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). World Health Organization (dalam Novianty & Rochman Hadjam, 2017), secara nasional prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2013 adalah sebesar 6%. Hal ini terlihat dalam angka bunuh diri di Indonesia terus mengalami peningkatan hingga mencapai 1,6-1,8 tiap 100.000 penduduk. Penelitian yang dilakukan oleh Polimpung (2012) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin dengan menggunakan kuisioner DASS menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sedang sebanyak 4% dan depresi parah sebanyak 5,05%. Pada tingkat stres diperoleh hasil stres sedang sebanyak 15,15% dan stres parah 1%. Derajat kecemasan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori sedang sebanyak 33,33%, kategori parah sebanyak 7,07%, dan kategori sangat parah sebanyak 4%.

Masalah kesehatan mental positif dapat dilihat melalui kesejahteraan psikologis yang meliputi penerimaan diri, perkembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan dan kemandirian. Kesejahteraan psikologis merupakan nilai dari kesehatan mental positif yang ada di dalam diri seseorang (Ryff, dalam Eva, Hidayah, & Shanti, 2020). Penelitian Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) pada mahasiswa tentang kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa 16% (13 orang) mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi, 46% (36 orang) mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang sedang, dan sisanya 38% (30 orang) mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang rendah.

Pada kesejahteraan sosial diperoleh mahasiswa memiliki kesejahteraan sosial yang rendah. Salehi et al., (2017) dalam penelitiannya pada 366 orang mahasiswa menemukan bahwa 0,8% (3 orang) mahasiswa memiliki kesejahteraan sosial yang tinggi, 82,8% (303

orang) mahasiswa memiliki kesejahteraan sosial sedang, dan 10,9% (40 orang) mahasiswa memiliki kesejahteraan sosial yang rendah atau lemah.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 9, 12 dan 13 April 2019 kepada 7 orang mahasiswa di Yogyakarta dengan menggunakan dimensi kesehatan mental positif menurut Keyes (2013). Dilihat dari dimensi Kesejahteraan Emosional, 5 dari 7 subjek sering tidak semangat dalam menjalani kehidupan, hal ini karena didasari oleh setiap terjadi masalah dalam hidup, subjek lebih memilih untuk menghindar dari masalah dan sering merasa sedih, gelisah, putus asa, dan merasa segala sesuatu yang telah dilakukan tidak berharga.

Dilihat dari dimensi Kesejahteraan Psikologis, 5 subjek belum memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri. Subjek memandang bahwa mereka merupakan pribadi yang egois dan kekanak-kanakan atau manja. Tidak adanya perasaan termotivasi untuk tumbuh dan berkembang karena terlalu takut untuk keluar dari keadaan yang sudah nyaman, memiliki kualitas hubungan dengan orang lain rendah karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan cenderung mengabaikan dunia luar karena terlalu sibuk dengan dunia sendiri.

Pada dimensi Kesejahteraan Sosial, 5 subjek merasa belum berfungsi dengan baik ketika berada dalam lingkungan sosial, dimana subjek merasa belum pernah memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan lingkungannya. Selain itu, ketika berada dalam lingkungan sosial subjek belum merasa termasuk dari bagian lingkungannya karena terkadang merasa tidak dibutuhkan. Berdasarkan uraian hasil wawancara tersebut, disimpulkan bahwa mahasiswa belum mengalami kesehatan mental positif. Hal tersebut dikarenakan dari ketiga aspek yang peneliti gunakan sebagai acuan dalam pengumpulan data mengenai Kesehatan Mental Positif belum terpenuhi.

Seharusnya sebagai seorang mahasiswa diharapkan perlu memiliki cara pandang dan berpikir yang positif baik terhadap dirinya maupun orang lain, memiliki jiwa atau mental yang

sehat dan kuat, mampu mengatasi permasalahan yang terjadi, serta tidak mudah menyerah pada keadaan yang ada (Kholida dan Alsa, 2012). Keberadaan kesehatan mental positif pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa untuk mengelola dan mengontrol kehidupan, memaksimalkan potensi yang dimilikinya, dan berpartisipasi pada masyarakat (Barry, 2009). Hal ini didukung oleh pendapat Jahoda (dalam Machado & Bandeira, 2015) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental positif, mampu untuk menerima keadaan dirinya, termotivasi untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu atau mencapai aktualisasi diri, memiliki kekuatan psikis dan ketahanan terhadap stres dan frustrasi, berperilaku mandiri, memiliki persepsi yang benar pada realitas, dan mampu menguasai lingkungannya. Senada dengan pendapat tersebut, Baumgardner dan Crother (dalam Hanurawan, 2016) menyatakan bahwa individu dengan kesehatan mental positif dapat memberikan kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif, memiliki harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular penyakit lebih rendah, dan pemulihan yang lebih baik ketika sakit.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diperoleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental positif yaitu kebermaknaan hidup (Halama & Dědová, 2007), harapan (Halama & Dědová, 2007) dan welas asih (Shin & Lim, 2019). Diantara beberapa faktor tersebut, peneliti memilih kebermaknaan hidup sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental positif. Hal ini dikarenakan menurut Halama & Dědová (2007) dari beberapa variabel tersebut, kebermaknaan hidup memiliki korelasi yang tertinggi dengan kesehatan mental positif. Salah satu terbentuknya kesehatan mental positif pada seseorang adalah adanya kemampuan untuk menemukan dan mewujudkan potensi mereka (Keyes, Shmotkin & Ryff, dalam Schonfeld, Brailovskaia, & Margraf, 2017). Kemampuan tersebut diperoleh ketika seseorang memiliki tujuan hidup dalam hidupnya (Ryff & Keyes, dalam Mitchell, Vella-Brodick, & Klein, 2010). Apabila seseorang memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan

hidupnya, maka akan mampu untuk melakukan pemaknaan hidup yang terlihat dengan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan lebih bijak dan bersemangat (Hidayat, 2019).

Kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh bagaimana seseorang merencanakan kehidupannya dan melakukan kontrol diri terhadap tantangan yang sudah diprediksi selama membuat perencanaan tersebut, sehingga akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Prenda & Lachman, dalam Hidayat, 2009). Selain itu, kebermaknaan hidup juga terkait dengan kematangan dan perkembangan psikologis yakni ditunjukkan dengan adanya evaluasi positif terhadap dirinya, aktualisasi diri yang lebih besar, pertumbuhan diri, memiliki kekuatan ego, mampu mengendalikan diri, dan bertanggung jawab atas kehidupannya (Steger, dalam Slade, Oades & Jarden, 2017). Ditambahkan oleh King, Hicks, Krull, & Del Gaiso (2006) implikasi kebermaknaan hidup dapat berkontribusi pada kehidupan yang lebih bahagia. Pada ranah sosial, makna hidup juga berperan penting dan saling mempengaruhi satu sama lain. Stavrova & Luhmann (2016) mengungkapkan bahwa makna hidup dapat mempengaruhi keterhubungan sosial, sehingga keterhubungan sosial dan makna dalam kehidupan saling mempengaruhi dan memperkuat dalam siklus yang positif. Steger et. al (dalam Stavrova & Luhmann, 2016) menambahkan bahwa individu dengan makna hidup yang kuat dapat meningkatkan keterhubungan sosial, yang ditunjukkan dengan mudah mendekati orang baru, dapat mempertahankan koneksi yang ada, memulai hubungan romantis, dan bergabung dengan kelompok atau asosiasi yang lebih besar. Adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, evaluasi positif terhadap diri sendiri, aktualiasasi diri, perasaan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu, mampu mengendalikan diri, bertanggung jawab terhadap kehidupan, dan dapat berpartisipasi dalam kehidupan sosialnya merupakan kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif (Jahoda, dalam Machado & Bandeira, 2015). Ryff dan Keyes (dalam García-Alandete, Soucase Lozano, Sellés Nohales, & Martínez, 2013) menambahkan bahwa

komponen penting dari kesehatan mental positif dan pertumbuhan pribadi adalah adanya kebermaknaan hidup.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a) Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif.

#### **b) Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pada mahasiswa tentang pentingnya memiliki kebermaknaan hidup sehingga mahasiswa memiliki kesehatan mental positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.