

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Istilah “kesehatan mental” secara otomatis dikaitkan dengan masalah dan keluhan psikologis, namun kalimat "positif" diperlukan di sini untuk menunjukkan bahwa kesehatan mental positif menangani aspek-aspek positif dari kesehatan mental. Menurut Keyes (dalam Lamers, 2012) kesehatan mental yang baik adalah suatu keadaan dimana orang merasa berkecukupan dalam perasaan atau emosi, dapat tampil secara efisien sebagai individu yang mampu menghadapi tuntutan hidup dan berkontribusi pada masyarakat di sekitarnya. WHO (2005) secara signifikan memperluas penekanan kesehatan mental pada suasana hati yang lebih positif. Kesehatan mental adalah suatu kondisi sejahtera di mana orang sadar akan bakat mereka sendiri, dapat menghadapi tekanan hidup yang teratur, mampu bekerja secara efisien, dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Menurut Muhiddin (2019) kesehatan mental yang sehat juga terlihat terdiri dari komponen seperti kognisi (persepsi, pemikiran, dan penalaran), fungsi sosial (hubungan dengan orang lain dan masyarakat), dan koherensi (perasaan makna dan alasan seseorang dalam hidup). Oleh karena itu, konsep memiliki kesehatan mental yang sehat kemungkinan besar akan mencakup berbagai segi keberadaan manusia.

Menurut Santrock (2021) mahasiswa adalah orang-orang yang berada dalam masa transisi antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal. [Rujukan?] Era transisi ini terjadi antara usia 18 dan 25 tahun. Individu telah mencapai titik ini

karena mereka telah mampu menerapkan pengetahuannya, memaksimalkan potensi berpikirnya, mampu mengendalikan emosinya, menghargai pendapat orang lain, menemukan tujuan hidupnya, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan membangun hubungan dengan orang lain. Rasmun (dalam Pathmanathan, 2013) mengatakan akan tetapi, beberapa mahasiswa yang berusaha untuk mencapai predikat sebagai mahasiswa yang unggul dan ideal mengalami stress, menyatakan bahwa individu yang mengalami stress merupakan sebuah ketidakmampuan mental, fisik, emosional, spiritualitas dari individu untuk mencapai suatu ancaman atau tekanan yang dihadapi.

Jahoda (dalam Vaillant, 2012) menjelaskan bahwa salah satu kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif adalah adanya keseimbangan dan kekuatan psikis yakni memiliki ketahanan terhadap stres dan frustrasi. Kartono & Andari, (dalam Bukhori, 2006) memberikan penjelasan bahwa ketidakmampuan untuk menimbulkan sensasi negatif seperti kebingungan, kekhawatiran, ketakutan, dan frustrasi, yang dapat melahirkan ketegangan dan konflik batin, serta gangguan emosional yang dapat menyebabkan penyakit kesehatan mental.

Menurut Keyes, sebagaimana dikutip dalam Lamers (2012), kesehatan mental positif adalah suatu kondisi di mana individu merasa sejahtera dalam perasaan atau emosi, mampu berfungsi secara optimal sebagai individu, dan mampu mengatasi tekanan hidup sekaligus berkontribusi terhadap masyarakat di lingkungan mereka. Kesehatan mental yang positif, menurut Seow et al. (2016), ditandai dengan pandangan optimis terhadap tempat seseorang di dunia, tempat seseorang di dunia, dan tempat seseorang di masa depan. Pandangan ini

berkontribusi pada disposisi optimis, mekanisme koping yang efektif, dan kemampuan sosial yang unggul. *Public Health Award Competition* (2009) dijelaskan bahwa memiliki kesehatan mental yang positif sangat penting bagi setiap manusia termasuk siswa, karena individu yang mampu berpikir, merasakan dan bertindak untuk menikmati hidup dan menghadapi tantangan serta individu yang mampu berkontribusi. dan melaksanakan tanggung jawab sosial kepada masyarakat di lingkungannya, akan membentuk kesehatan mental positif.

Menurut Barry (2009), kehadiran kesehatan mental yang baik pada siswa dapat membantu orang dalam mengatur dan mengendalikan hidupnya, mengoptimalkan potensi yang telah diberikan dan berpartisipasi dalam masyarakat. Baumgardner dan Crother mengklaim dalam Hanurawan (2016) bahwa orang dengan kesehatan mental yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan subjektif memiliki harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular yang lebih sedikit dan pemulihan yang lebih baik saat sakit. Temuan ini sesuai dengan kondisi. Menurut statistik dari Riset Kesehatan Dasar (2013) prevalensi penyakit mental termasuk depresi dan kecemasan pada populasi orang dewasa berusia 15 tahun ke atas melebihi 11,6% dari total populasi. Di sisi lain, prevalensi penyakit jiwa berat seperti skizofrenia sekitar 400.000 orang atau setara dengan 1,7 orang per 1.000 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Menurut World Health Organization (dikutip dalam Novianty dan Rochman Hadjam, 2017) persentase penduduk yang menderita gangguan jiwa di Amerika Serikat pada tahun 2013 adalah enam persen. Hal ini ditunjukkan dengan fakta bahwa angka bunuh

diri di Indonesia terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai antara 1,6 dan 1,8 per 100.000 orang pada tahun 2020.

Dengan menggunakan kuesioner DASS, penelitian yang dilakukan oleh Polimpung (2012) pada mahasiswa praklinik di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan depresi sedang merupakan 4% dari sampel sedangkan mahasiswa dengan depresi berat merupakan 5,05% dari sampel. Dari segi jumlah stres, hasil stres sedang masuk sebesar 15,15 persen, sedangkan hasil stres berat masuk sebesar 1 persen. Tingkat kecemasan dapat dipecah menjadi tiga kategori berbeda: kategori sedang, yang menyumbang hingga 33,33 persen kasus, kategori parah, yang menyumbang hingga 7,07 persen kasus dan kategori sangat parah, yang menyumbang hingga 4 persen kasus. Indikator kesehatan mental yang sehat meliputi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Nilai seseorang yang dinilai dari adanya kesehatan mental yang baik disebut sebagai kesejahteraan psikologisnya (Ryff, dalam Eva, Hidayah, & Shanti, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa oleh Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019), dari segi kesejahteraan psikologis, 16% siswa (13 individu) tergolong memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, 46% siswa (36 individu) tergolong memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan 38% siswa (30 individu) tergolong memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

Di sisi lain, jika seseorang bertanggung jawab atas sensasi buruk dan menderita gangguan emosional seperti kesedihan dan kecemasan, maka individu tersebut memiliki kesehatan mental positif yang buruk, seperti yang dinyatakan

oleh Vaingankar et al (dalam Seow et al., 2016). Dari pernyataan diatas dapat dijelaskan data menurut Vaingankar et al., (dalam Seow et al., 2016) bahwa penelitiannya menunjukkan ciri-ciri diatas termasuk ciri-ciri kepemilikan kesehatan mental positif yang rendah

Pada tanggal 19, 20, dan 23 April 2021, peneliti mewawancarai delapan mahasiswa di Yogyakarta menggunakan komponen kesehatan mental positif yang berdasarkan oleh Keyes (2013). Berdasarkan dimensi Kesejahteraan Emosional, lima dari delapan subjek seringkali tidak antusias terhadap kehidupan. Hal ini karena subjek suka menghindari kesulitan dan sering merasa tertekan, gugup dan putus asa, serta semua yang salah dengan dirinya. telah dilakukan tidak berguna.

Menurut dimensi Kesejahteraan Psikologis, enam peserta menunjukkan evaluasi diri yang negatif. Subjek percaya bahwa mereka egois, tidak dewasa, atau manja. Kurangnya motivasi untuk tumbuh dan berkembang karena takut meninggalkan posisi yang nyaman, memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain karena kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi baru, dan lebih suka mengabaikan dunia luar karena terlalu asyik dengan kehidupannya sendiri.

Dari segi dimensi Kesejahteraan Sosial, lima individu merasa bahwa mereka tidak berfungsi dengan baik dalam lingkungan sosial, di mana mereka tidak pernah memiliki dampak yang baik pada perkembangan lingkungan mereka. Selain itu, subjek tidak merasa menjadi bagian dari lingkungannya saat berada di lingkungan sosial karena terkadang ia merasa tidak diperlukan. Berdasarkan uraian data wawancara diketahui bahwa pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental positif yang baik masih rendah.

Hal ini dikarenakan salah satu dari tiga aspek yang telah diuraikan di atas yang peneliti gunakan sebagai pedoman dalam pengumpulan data Kesehatan Jiwa Positif belum terpenuhi oleh mahasiswa. Menurut Kholida & Alsa (2012), peserta didik dituntut untuk memiliki pandangan positif dan berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki jiwa atau pikiran yang sehat dan kuat, mampu mengatasi hambatan yang muncul, dan tidak memberi dengan mudah di bawah kondisi yang ada.

Baumgardner dan Crother (seperti dikutip dalam Hanurawan, 2016) menegaskan bahwa orang dengan kesehatan mental yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan subjektif, memiliki harapan hidup yang lebih lama, penurunan risiko terkena penyakit, dan pemulihan yang lebih cepat dari penyakit. Kesehatan mental yang positif, menurut Seow et al. (2016), adalah visi bahagia tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan yang mengarah pada suasana hati yang positif, coping yang efektif, dan keterampilan sosial yang kuat.

Menurut Vaingankar dkk. (dalam Seow et al., 2016), seseorang memiliki kesehatan mental positif yang buruk jika dia menciptakan sensasi negatif dan menderita gangguan emosional seperti kesedihan dan kecemasan. Barry (2009) Kesehatan mental yang positif dapat membantu siswa dalam mengatur dan mengendalikan hidup mereka, memaksimalkan potensi mereka, dan berpartisipasi dalam masyarakat.

Hal ini didukung oleh penegasan Jahoda (dalam Machado & Bandeira, 2015) bahwa individu dengan kesehatan mental yang positif, yang mampu menerima keadaannya sendiri, yang termotivasi untuk tumbuh dan berkembang sebagai

individu atau mencapai aktualisasi diri, memiliki kekuatan dan ketahanan psikis terhadap stres dan kecemasan. Frustrasi, otonom dengan perspektif realitas yang akurat dan mampu mempengaruhi lingkungan mereka.

Senada dengan pendapat Taylor dan Brown (1994) bahwa memandang diri sendiri lebih positif dari pada orang lain juga menyangga efek stress. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental positif yaitu berpikir positif (Taylor & Brown, 1994), (Halama & Dědová, 2007) dan (Shin & Lim, 2019). Diantara beberapa faktor tersebut, peneliti memilih berpikir positif sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental positif.

Hal ini dikarenakan menurut Taylor dan Brown (1994) dari beberapa variabel tersebut, menyatakan bahwa berpikir positif memiliki korelasi yang tertinggi dengan kesehatan mental positif, pendekatan kesehatan mental positif dan pengembangan ketahanan sangat selaras dengan berpikir, kesehatan mental global, dan menarik pengaruhnya dari psikologi positif. Keyes, Shmotkin & Ryff, (dalam Schonfeld, Brailovskaia, & Margraf, 2017) mengemukakan salah satu terbentuknya kesehatan mental positif pada seseorang adalah adanya kemampuan untuk menemukan dan mewujudkan potensi mereka. Hal ini juga didukung dengan pendapat Ryff dan Keyes, (dalam Mitchell, Vella-Brodrick, & Klein, 2010) bahwa kemampuan tersebut diperoleh ketika seseorang memiliki tujuan hidup dalam hidupnya. Seperti yang dikatakan oleh Hidayat (2019), mereka yang memiliki pemahaman yang kuat tentang alasan keberadaan mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan cara yang bijaksana dan menyenangkan.

Sikap individu sebagaimana dijelaskan oleh Kuncoro (dalam Muniashiro, 2004), sangat bermanfaat dalam mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan suasana hati seperti kesedihan, kecemasan, murka, panik, cemburu dan terhina. Ini hanya beberapa masalah. Adalah mungkin bagi seorang individu untuk menang atas tantangan yang terkait dengan suasana hati mereka jika orang tersebut memiliki mentalitas yang baik. Di sisi lain jika seseorang memiliki pandangan hidup yang pesimis, orang tersebut memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan, serangan panik, dan perasaan bersalah yang semuanya mengganggu hubungan sosial yang normal. Ketika seseorang dalam kondisi pesimis, menurut Elfiky (dikutip dalam Asri, 2009) orang tersebut cenderung melupakan hal-hal yang dimilikinya dan lebih berkonsentrasi pada hal-hal yang tidak dimilikinya. Di sisi lain jika seseorang memiliki kerangka berpikir positif akan lebih mudah bagi mereka untuk melihat aset yang telah mereka miliki dan bagaimana mereka dapat digunakan untuk memperbaiki diri di masa depan.

Seseorang yang mampu berpikir positif akan melihat situasi sulit sebagai bahaya yang lebih kecil daripada seseorang yang senang berpikir negatif karena pemikir positif cenderung melihat sisi baiknya. Kehadiran emosi positif dan konstruksi mental lainnya, seperti optimisme, harapan, kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis terkait dengan praktik berpikir positif. Berpikir positif didefinisikan sebagai keseluruhan sikap yang diekspresikan dalam ide, tindakan, emosi dan kata-kata yang berkontribusi pada perkembangan dan kesuksesan. Menurut McGrath (dalam Naseem & Khalid, 2010) berpikir positif juga disebut

sebagai mindset berkembang. Menurut Wundt dan James yang dikutip dalam Walgito (1986) untuk meneliti proses berpikir karena itu adalah salah satu cara orang menemukan teknik pemecahan masalah atau menghasilkan solusi untuk masalah. Seseorang yang mampu berpikir positif akan melihat situasi yang sulit sebagai bahaya yang lebih kecil daripada seseorang yang senang berpikir negatif.

Menurut Smith, E. (dikutip dalam Harry Croft., 2018) berpikir positif memiliki kekuatan untuk mengubah tidak hanya fungsi otak tetapi juga bentuk dan struktur fisiknya. Dari sudut pandang neurologis, membayangkan suatu tindakan dan benar-benar melakukannya membutuhkan neuron dan jalur sensorik yang sama di otak. Oleh karena itu, berlatih yang satu benar-benar mempengaruhi yang lain. Hal ini dapat diartikan bahwa pola pikir seseorang terkait erat dengan semua aspek kehidupan lainnya, seperti kemampuan mereka, kesehatan fisik mereka dan kesehatan mental positif mereka.

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

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental positif dengan berpikir positif.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### a) Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya pengetahuan dan informasi dalam bidang ilmu Psikologi.

#### b) Manfaat Praktis

Sebagai bahan informasi bahwa berpikir positif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental positif sehingga berpikir positif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental positif.