

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 dan Kemenkes (2022) merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan, mampu menyadari potensi yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Jika kesehatan mental terganggu, maka akan timbul gejala seperti perubahan perilaku, perubahan mood, penurunan berat badan, dan menyakiti diri sendiri. Gejala-gejala tersebut akan berdampak pada kehidupan seseorang. Dampak yang muncul akibat kesehatan mental yang terganggu yaitu suasana hati yang berubah secara tiba-tiba, lebih mudah marah, merasa frustrasi, gangguan makan, stres, depresi hingga berujung pada percobaan bunuh diri (Savitrie, 2022).

Pada usia remaja terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis pada remaja ditandai dengan memiliki emosi yang tidak stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan masalah. Masa remaja merupakan masa dimana sering mengalami stres terutama pada peristiwa-peristiwa tertentu dalam hidup. Sama halnya seperti mahasiswa yang terlalu fokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan dari orang lain sehingga lupa akan kesehatan mentalnya (Hafiy & Salmayanti, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*selfharm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Menurut ahli *Suciologist* sebanyak 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri (Rachmawati, 2020). Jumlah penduduk remaja (15 – 24 tahun) di Cilacap menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Cilacap sebanyak 286.999 orang. Sedangkan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional pada usia 15 tahun keatas di Kabupaten Cilacap mencapai 9,5% atau setara dengan 3.282 orang. Angka tersebut menjadikan Kabupaten Cilacap menjadi kota nomor satu dengan kasus gangguan kesehatan mental tertinggi di Jawa Tengah (Riskedas Jawa Tengah, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terdiri dari faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor perilaku (Wang & Rajwani, 2015). Faktor biologis meliputi genetika, persepsi sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Faktor perilaku meliputi gaya hidup, kemampuan mengontrol diri, dan interaksi dengan orang lain. Faktor psikologis meliputi emosi, kognitif, dan penurunan konsentrasi karena stres. Faktor psikologis pada individu meliputi kemampuan dalam berpikir dan berperasaan yang mengarahkan pada pemberian respon terhadap apa yang terjadi, dan respon

yang muncul akan berkaitan dengan stresor, salah satunya stresor yang bersifat emosional (Wang & Rajwani, 2015). Galderisi (2015) menyampaikan bahwa untuk mendapatkan kondisi seimbang dari kesehatan mental terdapat peran emosi dan resiliensi di dalamnya, dimana peran emosi tersebut dapat dilihat melalui regulasi emosi atau kecerdasan emosional. Fusar-Poli, dkk (2020) menjelaskan emosi sebagai salah satu domain yang mempengaruhi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan peran dari emosional yang membuat individu dapat memberikan tanggapan atau respon pada perilaku yang ditunjukkan, mampu meningkatkan kesadaran, mampu meningkatkan kemampuan untuk melakukan regulasi emosi dan juga mengekspresikan emosi secara efektif.

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan seperti kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri, bertahan terhadap frustrasi, mengatur suasana hati agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati (Goleman, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian (Rizkyanti & Mastuti, 2022) bahwa peran kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* (Pvalue = 0,009).

Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental menurut Park *et al.*, (2013) adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan

mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian (Wahyuni & Bariyyah, 2019) bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa (Pvalue = 0,000).

Berdasarkan hasil penelitian (Rizkyanti & Mastuti, 2022) bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* sebesar 2%, sehingga peningkatan kecerdasan emosional berperan dalam peningkatan kesehatan mental (Pvalue = 0,009). Hasil penelitian (Azania Desti & Naan, 2021) bahwa mahasiswa pada awal pandemi *covid-19* mahasiswa mengalami kecemasan untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi kecemasan tersebut dapat diatasi dengan adanya spiritual mahasiswa yaitu dzikir sehingga mahasiswa mampu menjaga kesehatan mentalnya.

Universitas Al-Irsyad Cilacap adalah perguruan tinggi yang terdapat di Kabupaten Cilacap, terdiri dari dua belas program studi yaitu D3 kebidanan, D3 Keperawatan, D3 Fisioterapi, S1 Kebidanan, S1 Ilmu Keperawatan, Profesi Bidan, Profesi Ners, D3 Farmasi, S1 Farmasi, D4 Teknologi Laboratorium Medis, S1 Bisnis digital, dan S1 Kewirausahaan dengan jumlah mahasiswa sebanyak 1.218 orang. Metode pembelajaran meliputi teori, praktikum laboratorium, praktek lapangan dan tugas-tugas yang selalu diberikan dosen. Praktek lapangan dilaksanakan di Rumah Sakit, Puskesmas, dan Apotik yang mengharuskan mahasiswanya membuat laporan, dan hal ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Penelitian

(Yunalia *et al.*, 2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa (Pvalue = 0,000) serta terdapat hubungan mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa (Pvalue = 0,007).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap sepuluh orang mahasiswa dengan prodi berbeda mengenai kesehatan mental emosional, tingkat spiritualitas dan kecerdasan emosional. Kesehatan mental emosional yang diukur menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ), terdiri dari 20 pertanyaan diperoleh hasil sebanyak empat orang tidak terganggu dalam kesehatan mental dengan skor 0-5 dan enam orang terganggu dalam kesehatan mentalnya dengan skor 6-12. Tingkat spiritualitas diukur menggunakan *Spiritual Well-being Scale* (SWBS), terdiri dari 20 pernyataan diperoleh hasil sebanyak sembilan orang memiliki tingkat spiritualitas tinggi dengan skor ≥ 70 dan satu orang memiliki tingkat spiritualitas rendah dengan skor < 70 . Kecerdasan emosional diukur menggunakan kuesioner kecerdasan emosional (*EQ*), terdiri dari 25 pernyataan diperoleh hasil sebanyak tujuh orang memiliki kecerdasan emosional yang baik dengan skor 86 - 105 dan tiga orang memiliki kecerdasan emosional sangat baik dengan skor 106 - 125.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritualitas dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan kecerdasan emosional dan

spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
- b. Mengetahui gambaran spiritualitas pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
- c. Mengetahui gambaran kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
- d. Menganalisis hubungan kecerdasan emosional dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
- e. Menganalisis hubungan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, gambaran secara nyata, mengembangkan teori dan menambah wawasan ilmu pengetahuan berkenaan dengan hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Secara Praktis

a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan mengenai hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al Irsyad Cilacap, dan mengaplikasikan mata kuliah Metodologi Penelitian serta menjadikan pengalaman dalam penelitian.

b) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

c) Bagi Universitas Al Irsyad Cilacap

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dapat menambah khasanah kepustakaan khususnya tentang hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap belum pernah dilakukan. Penelitian yang memiliki fokus hampir sama dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian dilakukan oleh (Rizkyanti & Mastuti, 2022) dengan judul Peran kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang diberikan kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental pada

emerging adulthood, dengan variabel independen kecerdasan emosional dan variabel dependen kesehatan mental. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Analisa data menggunakan uji *pearson correlation coefficient* dan uji *regresi linear*. Hasil penelitian didapatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* sebanyak 2% (Pvalue = 0,009).

2. Penelitian ini dilakukan oleh (Daryanto *et al.*, 2022) dengan judul Pengaruh kesehatan spiritual terhadap kesehatan mental mahasiswa STIKes Mambaul Ulum Surakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh kesehatan spiritual dengan kesehatan mental pada mahasiswa di STIKes Mambaul Ulum, dengan variabel independen Kesehatan spiritual dan variabel dependen kesehatan mental. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan pendekatan *cross sectional*. Analisa data menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh yang signifikan antara hubungan manusia dengan Tuhan terhadap kesehatan mental (Pvalue = 0,001).
3. Penelitian dilakukan oleh (Hardianti *et al.*, 2021) dengan judul Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja SMA Negeri 8 Pekanbaru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja SMA N 8 Pekanbaru, dengan variabel independen rasa syukur dan variabel

dependen kesehatan mental remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan pendekatan *cross sectional*. Analisa data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan positif rasa syukur dengan kesehatan mental remaja di SMA N 8 Pekanbaru (Pvalue = 0,011).

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap, bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kecerdasan emosional dan spiritualitas dengan kesehatan mental, dengan variabel independen yaitu kecerdasan emosional dan spiritualitas serta variabel dependen yaitu kesehatan mental. Desain penelitian menggunakan korelasional pendekatan *cross sectional* dengan instrument kuesioner kecerdasan emosional, tingkat spiritualitas dan kesehatan mental emosional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman*.