

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa ialah individu yang berada dalam masa transisi dari remaja ke usia dewasa serta masa pencarian jati diri dan merencanakan masa depan (Nurhafiyah & Marcos, 2023). Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan dengan tugas dan kewajiban akademik serta tantangan baik dari dalam maupun luar kampus yang mempengaruhi pikiran dan psikologisnya sehingga membuat mahasiswa menjadi tertekan dan stres. Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan berbagai kewajibannya berupa tugas mata kuliah, ujian maupun skripsi (tugas akhir), ditambah bila mereka mengikuti organisasi tertentu akan menambah beban karena membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya dapat mengakibatkan stres, sehingga dapat menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu. Kesehatan mental pada mahasiswa menjadi permasalahan penting untuk saat ini (Aziz *et al.*, 2021).

Kesehatan mental menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Vierdiana (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada beberapa faktor krusial yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa di

perguruan tinggi yaitu lingkungan akademik yang kompetitif, hubungan sosial dan gaya hidup. Ketiga faktor tersebut semestinya diperhatikan guna mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Akan tetapi, masih banyak mahasiswa yang mengabaikan kondisi tersebut. Mahasiswa hanya berfokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang diterima dari orang-orang di sekitarnya (Wahidah *et al.*, 2021).

Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan data prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada tahun 2013 yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1%. Prevalensi tersebut meningkat secara nasional pada tahun 2018 dan mencapai persentase 9.8%. Hasil penelitian Aziz *et al.* (2021) menunjukan sebanyak 35% mahasiswa kelompok usia 19-20 tahun di berbagai perguruan tinggi di Kota Medan Sumatera Utara mengalami gangguan mental. Hasil penelitian lain yang dilakukan di salah satu perguruan tinggi di Jawa Tengah menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah gangguan mental emosional berupa depresi dan kecemasan, 26.9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 18.5% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 9.3% mahasiswa mengalami depresi berat. 86.8% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi (Setyanto *et al.*, 2023). Rahmadani (2023) dalam penelitiannya memperoleh data sebanyak 56.5% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental.

Tingginya masalah kesehatan mental pada mahasiswa dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya faktor lingkungan akademik yang mencakup tekanan akademik, tuntutan tugas, dan persaingan yang intens di lingkungan

perguruan tinggi, faktor hubungan interpersonal yang mencakup perubahan lingkungan sosial selama perkuliahan dan kurangnya dukungan sosial atau koneksi emosional, serta faktor gaya hidup mahasiswa yang mencakup ketidakseimbangan dan kurangnya perhatian terhadap pola makan, olahraga, dan manajemen waktu (Vierdiana, 2024).

Mahasiswa dalam menjalani aktivitas hariannya di lingkungan kampus dituntut untuk selalu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri tersebut dapat menimbulkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa menjadi semakin kompleks. Bagi sebagian mahasiswa, penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus dapat memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan. Konsekuensinya adalah muncul reaksi negatif seperti malu, bosan, kesepian, dan depresi (Rizki & Listiara, 2015).

Masalah psikologis atau kesehatan mental yang diabaikan dan tidak mendapatkan perhatian secara tepat dapat meningkatkan keparahan dari waktu ke waktu dan menimbulkan kemunculan pikiran untuk bunuh diri. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa disebabkan karena rendahnya literasi kesehatan mental termasuk pengetahuan yang terbatas, rendahnya kepercayaan dan sikap yang buruk terhadap kesehatan mental, sehingga mahasiswa sangat penting untuk memahami masalah kesehatan mental yang dihadapinya (Permana *et al.*, 2023).

Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan kepercayaan mengenai gangguan kesehatan mental yang muncul meliputi kemampuan mengenali, menangani atau mencegah suatu gangguan kesehatan mental. Terdapat tiga aspek yang membangun literasi kesehatan mental yaitu aspek

pengetahuan, kepercayaan dan sikap seseorang mengenai gejala, penyebab dan sumber layanan perawatan gangguan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental adalah pemahaman untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang positif, memahami gangguan mental dan pengobatannya, mengurangi stigma yang terkait dengan gangguan mental, dan meningkatkan pencarian bantuan Kutcher *et al.* (2015 dalam Permana *et al.*, 2023). Ada tiga komponen utama dalam literasi kesehatan mental: pengakuan, pengetahuan, dan sikap. Komponen-komponen ini memberikan gambaran yang saling berkaitan tentang literasi kesehatan mental, dan setiap gambaran lainnya sebagai sasaran pengukuran Pratama (2021 dalam Komala *et al.*, 2023).

Rendahnya literasi kesehatan mental mengakibatkan permasalahan psikologis kurang dilaporkan dan tidak terdiagnosis sehingga dapat menjadikan masalah tidak tertangani dan stres meningkat (Azedarach & Ariana, 2022). Stres dapat mengubah pandangan serta persepsi individu mengenai arti hidup, tujuan hidup, kepuasan hidup, dan dampak terhadap kualitas hidup (Zainuddin *et al.*, 2015).

Kualitas hidup mengacu pada bagaimana seseorang menilai kesejahteraan mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sebagai ukuran kesehatan dan standar hidup (Milufa & Wahjuni, 2020). Kualitas hidup dipengaruhi oleh aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan (Habsari & Rumawas, 2021). Kualitas hidup menjadi hal yang penting dimana jika menjaga kualitas hidup sama artinya dengan menjaga kesehatan dan mempercepat pemulihan penyakit (Sari *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil

penelitian Milufa & Wahjuni (2020) terdapat hubungan antara literasi kesehatan dari domain kesehatan fisik dan kesehatan lingkungan dengan kualitas hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya ($p \text{ value} \leq 0,05$).

Kualitas hidup yang buruk dapat terjadi jika tidak didukung dengan perilaku dan kesadaran diri dalam manajemen perawatan diri dengan baik. Mahasiswa dengan kualitas hidup yang buruk akan memiliki performa yang kurang di kampus. Hal ini diakibatkan karena menurunnya tingkat kepuasan terhadap kehidupan yang dijalaninya (Suwanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap dari program studi yang berbeda dengan cara membagikan kuesioner *Mental Health Literacy Questionnaire* (MHLQ) tentang literasi kesehatan, hasilnya sebanyak dua orang memiliki literasi kesehatan mental tinggi dengan skor 19-27 dan delapan orang memiliki literasi kesehatan mental sedang dengan skor 10-18. Kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF hasilnya diketahui bahwa sebanyak empat orang memiliki kualitas hidup tinggi dengan skor 98-130 dan enam orang dengan kualitas hidup sedang dengan skor 62-97.

Pemaparan dan hasil studi pendahuluan di atas pada akhirnya menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi literasi kesehatan mental pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- b. Mengidentifikasi kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap
- c. Menganalisis hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan peneliti serta menambah ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan meningkatkan wawasan mengenai hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dalam hal hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

c. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan tambahan khasanah kepustakaan khususnya tentang hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu yang berkaitan literasi kesehatan mental dan kualitas hidup.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti disajikan dalam tabel 1.1 di bawah ini:

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Tujuan dan Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan Persamaan Penelitian
Komala <i>et al.</i> (2023) “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan <i>Trend Self-Diagnosis</i> pada Remaja Akhir”	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara literasi kesehatan mental dengan <i>trend self-diagnosis</i> pada remaja akhir, dengan variabel independen literasi kesehatan mental dan variabel dependen <i>trend self-diagnosis</i> . Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>probability sampling</i> . Analisa data menggunakan uji statistik <i>chi-square</i> .	Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan <i>trend self-diagnosis</i> di usia remaja akhir (p value=0.000).	Persamaan: 1. Penelitian dengan variabel independen literasi kesehatan mental 2. Menggunakan analisis univariat dan bivariat 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Menggunakan pendekatan korelasional Perbedaan: 1. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian 2. Variabel dependen penelitian 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan 4. Uji statistik yang digunakan
Azedarach & Ariana (2022) “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa”	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. Variabel independen pada	Hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan ($r=0,034$; $p=0,727$).	Persamaan: 1. Penelitian dengan variabel independen literasi kesehatan mental 2. Menggunakan analisis univariat dan bivariat

	<p>penelitian ini adalah literasi kesehatan mental dan variabel dependen adalah intensi mencari bantuan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>random sampling</i> melalui survey. Analisa data dilakukan dengan uji korelasi <i>Spearman's rho</i> pada JAMOV 2.3.0.0 for macOS.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Menggunakan pendekatan korelasional 5. Menggunakan uji statistik <i>Spearman's</i> <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian 2. Variabel dependen penelitian 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan
<p>Milufa & Wahjuni (2020) "Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya"</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara literasi kesehatan dengan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017. Pada penelitian ini variabel independen adalah literasi kesehatan dan variabel dependen adalah kualitas hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>cluster random sampling</i> dengan uji statistik korelasi <i>Spearman's</i>.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kualitas hidup domain kesehatan fisik sebesar 5,66% dan kesehatan lingkungan sebesar 9%, sedangkan domain kesehatan psikologis dan hubungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan karena $p\text{ value} > 0,05$.</p> <p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian dengan variabel dependen kualitas hidup 2. Menggunakan analisis univariat dan bivariat 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Menggunakan pendekatan korelasional 5. Menggunakan teknik pengambilan sampel <i>cluster random sampling</i> 6. Menggunakan uji statistik <i>Spearman's</i> <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian

2. Variabel independen penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian dengan judul “Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan literasi kesehatan mental dengan kualitas hidup pada mahasiswa tingkat II di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen yaitu literasi kesehatan mental dan variabel dependen yaitu kualitas hidup. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner literasi kesehatan mental dan kualitas hidup. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dan uji statistik yang digunakan adalah uji *Rank Spearman*.