

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan mental emosional merupakan gangguan yang dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu, tetapi dapat pulih seperti semula, gangguan ini dapat menjadi lebih serius apabila tidak ditanggulangi dengan baik. Gangguan emosi merupakan keadaan emosi yang menyebabkan gangguan pada diri seseorang, baik karena emosi yang timbul terlalu kuat atau emosi yang tidak hadir, karena pada hakikatnya tidak ada emosi yang positif dan negatif, tergantung persepsi individu yang terkait dan akibat yang akan dialaminya (Asrori, 2019).

Gangguan emosi pada pelajar atau mahasiswa dapat sangat mempengaruhi hal-hal seperti tugas sekolah dan kehadiran di sekolah. Gangguan emosi juga bisa mengalami sifat seperti mudah marah, frustrasi atau marah secara berlebihan, tidak hanya itu gangguan ini dapat merubah suasana hati dan dapat mengakibatkan ledakan emosi yang cepat dan tidak terduga bagi penderitanya (WHO, 2020). Gangguan emosi juga dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami sindrom depresi dan mania. Sindrom mania adalah penyakit yang menyebabkan perubahan emosi, pikiran, dan perilaku (Wahab et al., 2017).

Berdasarkan data Riskesdas (2013) prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia >15 tahun di seluruh provinsi Indonesia adalah 6,0% atau sekitar 37.728, sedangkan prevalensi Riskesdas, (2018) yaitu 9,8% atau sekitar > 19 juta penduduk, maka terjadi peningkatan sebesar > 18 juta penduduk yang mengalami gangguan mental emosional. Untuk prevalensi Jakarta Barat di tahun 2013 ada sebanyak 2,7% sedangkan prevalensi tahun 2018 yaitu sebanyak 13,32%, maka terjadi peningkatan sebesar 10,62% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional. Kemudian untuk penduduk mahasiswa D1/D2/D3/PT memiliki prevalensi sebanyak 4,56% atau sebanyak 1.650 yang menderita gangguan mental emosional di DKI Jakarta (Riskesdas, 2018).

Gangguan mental emosional pada mahasiswa dapat terjadi karena beberapa faktor salah satunya adalah proses transisi yang terjadi secara tiba-tiba yang dikarenakan pandemic covid-19. Pada dasarnya mahasiswa merupakan seorang remaja yang sedang beranjak dewasa, memiliki sifat alamiah dan membutuhkan kebebasan serta kemandirian. Tetapi semua terhambat dengan adanya pandemic ini, maka segala aktivitas terhambat sehingga

memberikan tekanan lebih kepada mahasiswa, mengingat tugas yang semakin banyak, tidak ada kebebasan bertemu teman dan beraktivitas. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu beradaptasi, hal ini tentu akan membuat labilitas emosi yang tak terkontrol (Z. A. Aziz et al., 2021). Berdasarkan salah satu penelitian di salah satu fakultas Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional ada sebanyak 120 mahasiswa atau sekitar 79,5% (Prasetio et al., 2019).

Beradaptasi merupakan salah satu kemampuan mahasiswa untuk menunjukkan seberapa percaya dirinya seseorang. mahasiswa yang sering mengalami gangguan mental emosional akan memberikan akibat bagi diri sendiri saat bersosial dengan orang lain di lingkungan yang berbeda. Mahasiswa yang tidak mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan baru akan memberikan tekanan pada dirinya sendiri dan hal ini sangat berpengaruh pada prestasi akademis mahasiswa. Jika dilihat berdasarkan jurusan dan fakultas, hal ini memberikan tekanan yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa, ada yang mampu untuk mengendalikan gangguan mental emosional dan ada juga yang tidak bisa, sehingga berakibat pada akibat yang paling buruk yaitu bunuh diri. Hal ini merupakan dampak yang paling fatal bagi penderita gangguan emosional karena mahasiswa yang masih terlalu rapuh dalam menghadapi kesulitan hidup membutuhkan bimbingan agar terhindar dari sesuatu yang tidak diinginkan (Wahab et al., 2017).

Saat ini terjadi perubahan sistem pembelajaran, yaitu pembelajaran jarak jauh atau mahasiswa belajar dari rumah menggunakan sistem dan fasilitas online yang di sediakan oleh kampus. Dengan berubahnya sistem pembelajaran dan sistem berkomunikasi pada setiap mahasiswa dapat mengalami perubahan drastis dalam mengelola emosinya. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas mahasiswa sehari-hari, baik secara bersosial, akademik dan secara fisik. Selain itu, mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional juga dilaporkan cenderung mengalami penurunan akademis, gangguan mental emosional pada mahasiswa juga berkaitan dengan tingkat putus sekolah (Bruffaerts et al., 2018).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi gangguan mental emosional, tergantung dari bagaimana seseorang tersebut menangani gangguan emosional tersebut. National Institute for Health and Clinical Excellence, (2011) menyatakan bahwa faktor genetik dan kesulitan hidup dapat mempengaruhi orang-orang terhadap berbagai gangguan emosional, termasuk GAD (*Generalised Anxiety Disorder*). Faktor genetik merupakan salah satu faktor yang sulit

untuk dihindari namun bisa di tanggulangi apabila mahasiswa tersebut menyadari lebih dini mengenai gangguan mental emosional. Faktor berikutnya adalah kesulitan hidup, setiap manusia dimuka bumi ini pasti mengalami banyak kesulitan di dalam kehidupannya namun tidak semua manusia juga pintar dalam menyelesaikan kesulitan hidupnya.

Faktor lainnya yang sangat dapat memicu timbulnya masalah mental emosional yaitu pertama lingkungan keluarga adalah tempat pertama seseorang mendapatkan pendidikan dan cita-cita, serta banyak yang dapat mengajari seseorang berperilaku baik atau buruk itu didapat dari lingkungan pertama yaitu keluarga. Kedua teman sebaya biayanya akan saling memberikan masukan positif dan saling menolong di saat susah, namun ada juga lingkungan pertemanan yang justru memberikan dampak buruk bagi seseorang disaat sedang diawasi oleh orangtua. Ketiga lingkungan kampus atau sekolah adalah tempat dimana kita mendapatkan teman sebaya dengan lingkungan yang lebih luas, dikarenakan itu keluarga sangat penting untuk mengingatkan anak dalam memilih teman yang baik, lingkungan ini juga akan sangat baik bagi anak untuk membantunya menyelesaikan tugas yang diberikan jika bisa memilih teman sebaya yang baik di lingkungan kampus. Dan keempat sosial media seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter* dan lain-lain merupakan media sosial yang paling digemari, tidak sedikit dampak negatif dari media sosial seperti tidak fokus belajar, tugas jadi berantakan dan lain-lain, namun banyak juga dampak positif yang bisa diambil seperti bisa mendapatkan informasi dengan cepat. Semua tergantung pada anak apakah bijak dalam menggunakan media sosial atau tidak. (Sanrock, 2012).

Mahasiswa dapat dikatakan sebagai salah satu manusia yang sedang berada ditahap untuk mencari jati diri ditengah-tengah lingkungan dan bersosial. Hal itu dilakukan agar bisa bertahan hidup dengan sesama manusia lainnya namun hal tersebut tidak mudah untuk dilakukan.

Mahasiswa Universitas Esa Unggul merupakan mahasiswa dengan banyak sekali karakter yang berbeda-beda yang tersebar di setiap fakultas dan jurusan yang berbeda, dengan latar belakang yang berbeda dan dari berbagai daerah yang berbeda. Tidak hanya itu, mahasiswa Universitas Esa Unggul memiliki berbagai kegiatan dan aktivitas yang berbeda-beda di kampus, jadwal belajar yang ada membuat mahasiswa harus siap untuk bersaing dalam mendapatkan nilai yang baik. Dengan begitu kampus Universitas Esa Unggul berharap agar supaya setiap mahasiswa memiliki *smart*, *creative*, dan *entrepreneurial*.

Studi pendahuluan menggunakan *Self Report Questionnaire* (SRQ) pada 24 mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan semester 2 - 8 menunjukkan bahwa ada 18 mahasiswa (75%) mengalami gangguan mental emosional. Berikut adalah pertanyaan yang paling banyak di jawab “Ya” oleh responden:

Tabel 1.1 Pertanyaan yang paling sering dijawab “Ya”

No	Pertanyaan	Banyaknya Jawaban “Ya” yang diberikan responden
1	Apakah Anda sering merasa sakit kepala ?	17 orang (70,8%)
2	Apakah Anda merasa takut ?	16 orang (66,7%)
3	Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir ?	19 orang (79,2%)
4	Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih ?	16 orang (66,7%)
5	Apakah Anda merasa kesulitan untuk mengambil keputusan ?	14 orang (58,3%)
6	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu ?	16 orang (66,7%)
7	Apakah Anda mudah lelah ?	17 orang (70,8%)

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul mempunyai dua program kelas yaitu reguler dan paralel. Dimana mahasiswa kesehatan mempunyai banyak beban kesehatan terutama mahasiswa kelas paralel yang kuliah sambil bekerja dan ada juga beberapa mahasiswa yang menjadi relawan dalam penanganan pandemic Covid-19. Hal tersebut menunjukkan mahasiswa yang mengalami permasalahan tersebut cukup tinggi. Berdasarkan dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Tahun 2021”.

1.2 Perumusan Masalah

Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia >15 tahun, termasuk mahasiswa di Indonesia cukup tinggi. Data riskesdas tahun 2013 menunjukkan 6.0% orang yang mengalami gangguan mental emosional dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 9.8%. Pada mahasiswa, masalah ini sebesar 4,6%. Universitas Esa Unggul mempunyai perubahan dalam melakukan aktifitas perkuliahan dan mengalami perubahan metode pembelajaran. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa didapatkan bahwa ada sekitar 75% mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, pembelajaran online dan penggunaan media sosial. Saat ini terjadi perubahan metode pembelajaran pada mahasiswa yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental emosional. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional pada mahasiswa perlu diketahui sebagai bahan informasi dalam pengelolaan masalah tersebut, baik bagi mahasiswa maupun Universitas.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
2. Bagaimana gambaran gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
3. Bagaimana gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
4. Bagaimana gambaran dukungan teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
5. Bagaimana gambaran pembelajaran online pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
6. Bagaimana gambaran penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021 ?
7. Bagaimana gambaran program kelas pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021 ?

8. Apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
9. Apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
10. Apakah ada hubungan antara pembelajaran online dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?
11. Apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021 ?
12. Apakah ada hubungan antara program kelas dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
2. Mengetahui gambaran gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
3. Mengetahui gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
4. Mengetahui gambaran dukungan teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.

5. Mengetahui gambaran pembelajaran online pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
6. Mengetahui gambaran penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
7. Mengetahui gambaran program kelas pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
8. Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
9. Mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
10. Mengetahui hubungan antara pembelajaran online dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
11. Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.
12. Mengetahui hubungan antara program kelas dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian dapat menjadi salah satu media pembelajaran dan sumber informasi bagi Universitas Esa Unggul untuk melakukan intervensi serta menambah kasana keilmuan.

1.5.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi media peneliti dalam menambah wawasan dan informasi data hasil temuan serta faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul tahun 2021.

1.5.3 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi pencegahan dan pengelolaan gangguan mental emosional pada mahasiswa.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada mahasiswa Universitas Esa Unggul tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei hingga Agustus 2021. Populasi adalah mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang masih aktif melakukan perkuliahan yaitu sebanyak 2.309 mahasiswa. Sampel penelitian sebesar 220 mahasiswa yang dipilih secara acak menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan adalah data primer menggunakan *self reporting questionnaire* (SRQ) dan data sekunder yang didapatkan dari kampus. Variabel yang diteliti adalah gangguan mental emosional sebagai variabel dependen dan dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, pembelajaran online, penggunaan media sosial sebagai variabel independen. Analisis data menggunakan analisis deskriptif univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.