

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kualitas hidup manusia. Permasalahan kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap produktivitas, pendidikan, hukum dan kesehatan. Studi *Global Burden of Disease* yang dilakukan IMHE (*The Institute for Health Metrics and Evaluation*) tentang peta beban penyakit di seluruh dunia, 6 dari 20 jenis gangguan yang dianggap sebagai penyebab disabilitas adalah gangguan kesehatan mental (Ridlo & Zein, 2018). Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang mana individu mampu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu mengatasi stres normal dalam hidup, mampu bekerja produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2014).

Kenyataannya permasalahan kesehatan mental masih terus meningkat dan juga menjadi isu penting. Permasalahan kesehatan mental adalah meningkatnya angka bunuh diri pada usia produktif 15-29 tahun. Angka kematian karena bunuh diri di Indonesia diperkirakan mencapai 1.800 kasus per tahun (Pusdatin, 2019). Di Indonesia, presentasi keluarga yang anggotanya mengalami skizofrenia atau psikosis meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Prevalensi gangguan emosi di kalangan Masyarakat berusia 15 tahun ke atas juga meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Sementara itu, sekitar 6,1% dari mereka mengalami depresi dan 31,5% mengalami skizofrenia atau psikosis (Risksdas, 2018).

Sebagai individu yang berada di rentang usia tersebut, mahasiswa rentan mengalami permasalahan kesehatan mental. Beberapa tantangan harus dihadapi saat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi seperti menyesuaikan diri, beban akademik atau keuangan (Joan et al, 2021). Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan mahasiswa adalah depresi dengan prevalensi 7-9% (Eisenberg, 2013).

Survey yang dilakukan pada 67.000 mahasiswa dari 100 institusi, menunjukkan 1 dari 5 mahasiswa memiliki pikiran untuk bunuh diri dengan 9% dari mereka sudah melakukan percobaan bunuh diri dan sekitar 20% melakukan *self-injury* (Liu, dkk, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebesar 30,5% mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi

di Bandung mengalami depresi, 20% diantaranya memiliki pemikiran untuk bunuh diri, dan 6% diantaranya sudah melakukan percobaan bunuh diri (Hidayat, 2019).

Penelitian untuk mengetahui trend literasi kesehatan mental mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan sebanyak 45,9% memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah (Idham, dkk, 2019). Literasi kesehatan adalah suatu pencapaian dari tingkat pengetahuan, kemampuan-kemampuan pribadi, dan kepercayaan diri dalam mengambil tindakan untuk meningkatkan kesehatan pribadi maupun komunitas dengan merubah gaya hidup dan kondisi kehidupan (WHO).

Kurangnya literasi kesehatan mental di lingkungan kampus menyebabkan munculnya stigma negatif sehingga mahasiswa enggan mencari bantuan *professional* dalam permasalahan kesehatan mental (Chang, 2008). Mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memiliki sikap lebih positif untuk mencari bantuan *professional* dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental (Beatie, dkk, 2016).

Peneliti melakukan wawancara kepada Ibu Dr. Umi Faizah., M.Pd selaku Kepala Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Muhammadiyah Purworejo, beliau menyampaikan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang dirasa berbeda dengan individu lain. Mahasiswa tersebut terlihat selalu menyendiri, tidak membaur dengan teman yang lain, berdiam diri, melamun di suatu tempat dan hal tersebut terlihat di beberapa waktu dan kesempatan yang berbeda. Mahasiswa lain ada yang mengalami kecemasan yaitu ditandai dengan khawatir terhadap sesuatu hal, tangan selalu berkeringat dan jantung selalu merasa berdebar, satu lagi mahasiswa yang mengalami perasaan putus asa karena kakek yang selama ini merawat telah meninggal dan mahasiswa tersebut pernah berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Latar belakang tersebut kemudian membuat peneliti melakukan tindak lanjut kepada mahasiswa Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia dengan melakukan deteksi kesehatan mental menggunakan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS).

Peneliti melakukan survei kepada mahasiswa tahun pertama Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety and Stress Scales* (DASS) pada tanggal 14 Juli 2022. Sebanyak 45

mahasiswa berpartisipasi untuk mengisi kuesioner tersebut. Hasil survei menunjukkan terkait tingkat depresi terdapat beberapa mahasiswa mengalami depresi kategori berat sejumlah 2 orang, dan depresi sangat berat 1 orang. Hasil menunjukkan tingkat kecemasan berat sebanyak 16 orang, dan dalam kategori kecemasan sangat berat yaitu 7 orang. Hasil menunjukkan terkait tingkat stres terdapat mahasiswa yang mengalami stres berat yaitu 6 orang, dan dalam kategori stres sangat berat sejumlah 2 orang.

Oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi hal yang penting dimiliki oleh mahasiswa untuk kesehatan mental mereka. Literasi kesehatan merupakan hal yang perlu dipelajari, karena individu dapat memahami penyebab masalah kesehatan yang dialami dan mengenali tingkat kerentanan serta risiko dari ancaman kesehatan yang ada (Lynch, & Franklin, 2019). Suka, et al (2016) menjelaskan jika individu tidak memahami tentang permasalahan kesehatan mental, maka cenderung untuk tidak mencari bantuan sekalipun tersedia layanan kesehatan. Keterlambatan dalam penanganan gangguan mental menjadi masalah kesehatan sehingga pengenalan gangguan dalam konsep literasi kesehatan mental menjadi sangat penting agar membantu individu mengambil keputusan akan mencari atau tidak bantuan *professional*. Literasi kesehatan mental yang tinggi sangat diperlukan bagi individu terutama mahasiswa karena tinggi rendahnya literasi kesehatan mental memengaruhi individu dalam pembuatan keputusan (Jorm, 2012).

Pengetahuan akan informasi mengenai kesehatan mental dalam mengenali, mengelola, sekaligus mencegah terjadinya masalah kesehatan mental disebut dengan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental berkaitan dengan sikap peduli individu pada kesehatan mental, hingga bagaimana akhirnya individu membentuk perilaku mencari bantuan, dan strategi individu untuk menolong individu lain yang mengalami masalah kesehatan mental (Pedrelli et al., 2015). Individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah berbeda dengan individu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi. Semakin tinggi literasi kesehatan mental, individu lebih mengenali masalah kesehatan mental serta mampu menggunakan strategi mencari bantuan yang baik. Sedangkan individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah menggunakan strategi yang kurang tepat, hal ini diungkapkan oleh (Jorm, 2012).