

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental termasuk aspek penting dalam kehidupan seseorang, yang berhubungan dengan kondisi emosi, hati, dan pola pikir. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Dalam penelitian Diananda [1], Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa, rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja seringkali mengalami ketidakseimbangan emosional yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mahasiswa, sebagai kelompok yang mengalami transisi dari masa remaja ke awal dewasa, termasuk dalam kategori yang berisiko menghadapi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman dan perhatian terhadap kesehatan mental menjadi sangat penting, baik dalam upaya pencegahan, perlindungan, maupun penanganan gangguan kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association* [2], menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress yang terkait dengan kegiatan akademik, yang dikenal sebagai stress akademik. Stress akademik merujuk pada tekanan dan tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik. Andiarna dan Kusumawati [3] telah melakukan riset dengan melibatkan 285 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di pulau Jawa menunjukkan bahwa lebih dari 90 persen responden, atau sekitar 272 responden, mengalami tingkat stress akademik.

Kurniawati dan Setyaningsih [4] menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor stress akademik terbagi dari segi fisik dan segi psikis. Gejala pada segi fisik adalah mudah lelah dengan persentase tertinggi 62,1 persen, dan jantung berdebar-debar ketika bertemu dengan dosen pembimbing sebesar 50,2 persen. Selanjutnya adalah

dari segi psikis seperti kesulitan dalam berkonsentrasi saat menyusun skripsi dikarenakan kondisi tempat yang tidak mendukung, hal ini dibuktikan dengan presentase sebesar 72,5 persen. Gejala psikis terakhir adalah kecemasan, presentase yang dirasakan oleh mahasiswa sebesar 70,4 persen. Gejala stress yang diteliti dalam penelitian ini merupakan gejala stress ditimbulkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyusunan skripsi di IPB.

Permasalahan akademik yang cukup berat, kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas lain, dan tekanan dari lingkungan sekitar dapat mempengaruhi kesehatan mental, dari depresi tingkat ringan hingga depresi tingkat berat. Pada mahasiswa tingkat akhir, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat berpengaruh terhadap kondisi akademik. Dalam Penelitian Suryanto dan Nada [5], Heiligenstein dkk. menyatakan bahwa penurunan nilai akademik sangat sering terjadi pada mahasiswa yang mengidap depresi. penelitiannya, ditemukan bahwa mahasiswa dengan gangguan akademik, 16 persen mengalami depresi ringan, 43 persen menunjukkan depresi sedang, dan 41 persen mengalami depresi berat. Dalam penelitian Suryanto dan Nada [5], Vidiawati menyatakan bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa 12,69 persen mahasiswa mengalami masalah kejiwaan.

Kondisi ini sangat memprihatinkan, karena dapat menimbulkan banyak perubahan pada mahasiswa yang terkena gangguan depresi. Karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir, serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Banyak mahasiswa mengalami faktor-faktor stress akademik yang menjadi gangguan depresi menghambat proses akademik. Permasalahan kesehatan mental tersebut membutuhkan perhatian lebih serta kesadaran diri setiap individu akan

pentingnya untuk menjaga kesehatan mental. Pada penelitian ini mencoba memprediksi tingkat gejala depresi pada mahasiswa semester akhir menggunakan regresi linear sederhana, serta untuk mengetahui nilai akurasi hubungan antara variabel x (beban akademik) dan variabel y (tingkat depresi).

Metode regresi linear merupakan alat statistika yang digunakan untuk memahami pengaruh satu atau lebih variabel terhadap satu variabel lain. Keunggulan dari regresi linear adalah dapat secara lebih tepat menganalisis hubungan korelasi, karena metode ini bisa mengukur derajat perubahan satu variabel sebagai respons terhadap perubahan variabel lain yang dapat diukur [6]. Pada penelitian ini parameter yang digunakan terdiri dari semester, jenis kelamin, umur, dan prodi. Cakupan sampel yang diperlukan yaitu mahasiswa teknik informatika angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, dengan total populasi sebesar 400 mahasiswa.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner *Academic Stessor*, skala stress akademik milik Anggraeny dkk [7], dan *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi dari dr.Damba Bestari, Sp.KJ dalam artikel ALOMEDIKA [8]. Skala *academic stressor* terdiri dari 24 item pernyataan untuk mengetahui seberapa sering mahasiswa mengalami gejala stress akademik dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3), Tidak Sesuai (2), Sangat tidak sesuai (1). Sementara *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)*, terdiri dari 9 *item* pernyataan yang mengukur gejala depresi dalam 2 minggu terakhir, dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Hampir setiap hari (3), Lebih dari separuh waktu yang dimaksud (2), Beberapa hari (1), Tidak Pernah (0).

1.2 Batasan Masalah Penelitian

Adapun Batasan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada mahasiswa angkatan 2019 teknik informatika di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebagai subjek penelitian.
2. Data dikumpulkan hanya melalui kuesioner daring, yang berfokus pada pernyataan biodata mahasiswa yaitu, pernyataan *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* yang mengukur variabel tingkat depresi dan pernyataan kuesioner *academic stressors* yang mengukur variabel beban akademik yang disebarkan kepada mahasiswa angkatan 2019 teknik informatika di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana memprediksi tingkat depresi mahasiswa akhir pada menggunakan regresi linear sederhana?
2. Bagaimana menguji akurasi prediksi tingkat depresi mahasiswa akhir menggunakan regresi linear sederhana?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitiannya adalah:

1. Untuk memprediksi tingkat gangguan depresi mahasiswa semester akhir menggunakan regresi linear sederhana.
2. Untuk Menguji akurasi prediksi tingkat depresi mahasiswa akhir menggunakan regresi linear sederhana.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara memprediksi serta menguji akurasi tingkat depresi mahasiswa akhir menggunakan regresi linear sederhana.
2. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi mahasiswa semester akhir lainnya untuk dapat menjaga serta merawat kesehatan mentalnya dengan baik.
3. Sebagai masukan bagi universitas atau fakultas agar dapat mengambil Langkah- langkah dalam upaya meningkatkan layanan dukungan kesejahteraan mental mahasiswa