

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan jiwa dipahami sebagai suatu keadaan individu merasa sehat secara fisik maupun mental serta mampu mengatasi tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungannya. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), kesehatan jiwa merujuk pada kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup, belajar dengan efektif, bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan jiwa ini merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, di mana seseorang dianggap sehat jika ia dalam keadaan baik secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit, sehingga dapat menjalani kehidupan yang produktif. Kesehatan jiwa tidak terbatas pada gangguan jiwa semata tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan manusia mulai dari kondisi kesehatan, risiko dan gangguan, dan masalah kesehatan. Kesehatan jiwa menjadi masalah kompleks yang tidak hanya menyangkut tenaga kesehatan jiwa, pasien dan keluarganya, namun menyangkut masalah sosial yang lebih luas (Pribadi et al., 2022).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) (2019), setidaknya 1 dari 8 orang atau 970 juta populasi di dunia mengalami masalah kesehatan jiwa. Tahun 2019 tercatat 301 juta populasi hidup dengan masalah kesehatan jiwa yaitu kecemasan, 280 juta populasi hidup dengan masalah depresi, 40 juta populasi mengalami masalah kesehatan jiwa bipolar, sekitar

24 juta populasi atau sekitar 1 dari 300 populasi di dunia terkena skizofrenia, 14 juta populasi mendapati gangguan makan, sekitar 40 juta populasi menjalani hidup dengan ganggaun perilaku-dissosial. WHO (2019) mengungkapkan 79% percobaan bunuh diri dan masalah kesehatan jiwa akibat stres dialami oleh individu dengan usia sekitar 15-29 dengan penyumbang kejadian stres terbesar ada pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023), diperkirakan ada 450 juta orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan mental, neurologis, dan penyalahgunaan zat, yang menyumbang 14% dari total beban penyakit global. Dari jumlah tersebut, sekitar 154 juta orang mengalami depresi. Di Indonesia, pada tahun 2023, prevalensi depresi tercatat sebesar 1,4%. Angka tertinggi prevalensi depresi terdapat pada kelompok usia muda (15-24 tahun), yakni sebesar 2%. Menurut data dari dinas kesehatan Yogyakarta pada tahun 2023 terdapat kenaikan pelayanan ODGJ pada tahun 2018 sampai dengan 2022.

Di Indonesia sendiri, skrining kesehatan mental dilakukan di berbagai komunitas, termasuk perkantoran, sekolah, masyarakat umum, dan kelompok lainnya. Jika dalam skrining ditemukan individu yang mengalami masalah kesehatan mental, mereka dapat berkonsultasi dengan guru di sekolah, bagian kepegawaian di kantor, atau kader kesehatan. Apabila diperlukan penanganan lebih lanjut, mereka akan dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat SKI (2023).

Masalah kesehatan jiwa dapat dialami pada setiap orang, tak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa adalah kelompok yang sedang dalam usia remaja menuju dewasa dimana usia tersebut rentan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa. Memasuki bangku kuliah, mahasiswa cenderung memiliki masalah baru di lingkungan akademik seperti tinggal berasrama, stres belajar, manajemen waktu yang buruk, kebiasaan makan yang tidak sehat, gangguan tidur, merokok, penggunaan internet yang berlebih, dan perilaku yang tidak sehat, dalam kondisi ini membuat mahasiswa harus berjuang untuk mengatasi hambatan intelektual dan sosial. Hal ini menjadi momen sangat penting bagi individu untuk beradaptasi melalui pengembangan kompetensi dan pengalaman. Perkembangan kehidupan pribadi yang mandiri juga membutuhkan berbagai penyesuaian psikososial dan psikologis bagi sebagian besar mahasiswa. Perubahan lingkungan dari sekolah menengah menuju lingkungan universitas sering kali dapat menimbulkan masalah baru sehingga dirasa sulit bagi beberapa mahasiswa karena belum terbiasa untuk menghadapi situasi seperti ini (Siddique et al., 2022) .

Kesadaran diri mahasiswa (*Self-Awareness*) tentang kesehatan jiwa, menjadi salah satu pencegahan masalah kesehatan jiwa. *Self-awareness* adalah sebuah hubungan timbal balik antara kehidupan jiwa dengan proses fisik serta psikologis seperti emosi, kehidupan, dan proses kognitif. Bentuk dari *self awareness* dapat berupa sebuah refleksi diri. Refleksi tersebut dapat membuat seseorang mencoba memfokuskan pemikirannya pada diri sendiri

secara sadar untuk menuntut pengambilan sebuah keputusan untuk dirinya sendiri (Akhnaf et al., 2022) .

Self-awareness adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan juga alasanya dan mengetahui pengaruh hidupnya kepada orang lain. Sesorang tidak bisa mengambil suatu sudut pandang atau pendapat mengenai orang lain tanpa adanya *self-awareness*. Sesorang akan cenderung susah dalam mengendalikan diri, menjadi egois, kurang dalam kreativitas, berprestasi dan kurang memiliki harga diri sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan (Akhnaf et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-awareness* dengan kecemasan pada mahasiswa.

Faktor selain *self-awareness* yang juga sangat penting terhadap tingkat kesehatan jiwa adalah literasi. Literasi menjadi dasar pokok dari pengetahuan mahasiswa agar terhindar dari masalah kesehatan jiwa serta meningkatkan kualitas kesehatan jiwa pada mahasiswa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) literasi adalah sebuah kemampuan individu dalam mengelola pengetahuan dan keterampilan.

Literasi kesehatan jiwa merujuk pada pemahaman dan keyakinan tentang gangguan mental yang mendukung pengenalan, pengelolaan, dan pencegahan masalah tersebut dengan demikian, literasi ini mencakup pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan jiwa. pemahaman dan kesadaran tentang gangguan jiwa dapat meningkatkan pengetahuan umum, yang mencakup pengetahuan tentang pencegahan gangguan jiwa,

pemahaman mengenai kondisi dasar gangguan mental, informasi tentang pilihan pencarian bantuan dan akses pengobatan, pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk gangguan mental ringan, keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung individu yang mengalami gangguan mental atau krisis kesehatan mental (Handayani, 2020). Ada banyak cara untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di Masyarakat. Upaya peningkatan ini difokuskan melalui promosi kesehatan, di mana intervensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar masyarakat dapat mengubah perilakunya, terdapat empat kategori intervensi literasi kesehatan mental, yaitu kampanye komunitas secara umum, kampanye yang ditujukan khusus untuk anak muda, intervensi dan pengajaran di sekolah, serta program pelatihan untuk individu (Kemenkes, 2023).

Kurangnya literasi kesehatan jiwa dapat memengaruhi kondisi kesehatan jiwa masyarakat secara keseluruhan. Salah satu akibat dari rendahnya literasi ini adalah munculnya stigma, rasa malu, dan penolakan di masyarakat. Stigma yang ada membuat tantangan bagi tenaga kesehatan dan negara dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental (Kemenkes, 2023). Pelayanan kesehatan psikologis yang umumnya menjadi salah satu fasilitas kampus dapat berupa konseling, namun masih jarang dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai wadah untuk memeriksakan diri. Stigma negatif terhadap kesehatan jiwa di lingkungan kampus menyebabkan mahasiswa enggan untuk memanfaatkan berbagai

jenis bentuk bantuan psikologis yang terdapat di kampus. Stigma ini disebabkan oleh kurangnya literasi mahasiswa (Nazira et al.). Penelitian yang dilakukan oleh (Rudianto, 2022) memperlihatkan bahwa literasi kesehatan memiliki andil dalam *self-awareness mental health* yang dapat dipengaruhi oleh pemahaman pentingnya menjaga kesehatan mental serta pengaruh stigma dan faktor eksternal tentang kesehatan jiwa masih menjadi penyebab tingginya angka masalah kesehatan jiwa.

Berdasarkan alquran surat al-baqarah ayat 12

يَسْتَعْرِفُونَ لَا وَلَكِنَّ الْمُفْسِدُونَ هُمْ أَنَّهُمْ إِلَّا

Artinya :

“Ingatlah, sesungguhnya merekalah yang berbuat kerusakan, tetapi mereka tidak menyadari..”.

Dalam ayat ini menunjukkan bahwa *self-awareness* penting untuk kegiatan sehari hari. *Self-awareness* kesehatan jiwa mampu membuat individu mengerti diri sendiri sehingga menjadi strategi pengendalian terhadap diri.

Sedangkan pada al-baqarah ayat 44

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya:

“Mengapa kamu menyuruh orang lain (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca Kitab (Taurat)? Tidakkah kamu mengerti?” (cari ayat lain yang bunyinya, sebaik2nya org yang punya ilmu adalah ia yg membagikan ilmunya).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa apabila individu mempunyai pengetahuan jangan hanya untuk disimpan sendiri. Pengetahuan yang dimiliki harus senantiasa dipraktikkan secara langsung. Apabila seorang muslim memiliki pengetahuan maka hendaklah untuk mempraktikkan hal tersebut dan mengajarkannya kepada orang lain.

Perkembangan informasi dan teknologi meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan jiwa, sehingga mereka dapat menyadari adanya gangguan atau masalah kesehatan dalam diri mereka (Rudianto, 2022). Hal ini terjadi pula di UMY, data yang diperoleh dari LPKA, selama kurun waktu Januari – november 2023, terdapat 129 orang mahasiswa yang mengakses layanan konseling. Meninjau dari uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat literasi dan *self-awareness* tentang kesehatan jiwa pada mahasiswa. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa sebagai generasi muda masa depan. Pemilihan subjek pada mahasiswa dikarenakan di masa depan akan banyak dibutuhkan generasi muda yang sehat secara fisik dan psikologis sehingga dapat berperan aktif untuk membangun bangsa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil uraian latar belakang, dapat di rumuskan rumusan masalah yaitu “Bagaimana hubungan tingkat literasi dan *self-awareness* tentang kesehatan jiwa pada mahasiswa.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahui hubungan literasi dan *self awareness* tentang kesehatan jiwa pada mahasiswa tentang kesehatan jiwa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat literasi tentang kesehatan jiwa pada mahasiswa
- b. Mengetahui tingkat *self-awareness* tentang kesehatan jiwa pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk mahasiswa

Hasil penelitian ini menambah wawasan bagi mahasiswa tentang pentingnya literasi dan *self-awareness* yang baik tentang kesehatan jiwa, dengan memberi tahu responden hasil yang sudah di dapatkan

2. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian serupa dengan skala penelitian yang lebih besar ataupun melakukan validasi terhadap kusioner untuk skala nasional.

3. Untuk institusi pendidikan

penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah wawasan dan gambaran bagi institusi pendidikan khususnya bagi tim konsling UMY apabila akan melakukan konseling untuk mahasiswanya.

4. Untuk instansi pelayanan

Penelitian ini di harapkan dapat membantu pelayanan kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendidikan kesehatan jiwa kepada remaja dan mahasiswa.

E. Penelitian Terkait

1. Siddique, Ovi, Ahammed T, Chowdhury, Uddin. Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh.2022 Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, partisipan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2036 (1379 pria dan 657 perempuan) mahasiswa di Bangladesh penelitian ini dilakukan pada february-April tahun 2021, sampel yang digunakan penelitian ini yaitu dengan metode cross-sectional. Penelitian ini terdapat dua variable yaitu pengetahuan dan kesadaran. Hasil dari peneltian ini menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa di banglades tinggi namun pengetahuan terkait kesehatan jiwa saja tidak cukup. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel dan responden dari penelitian yang akan dilakukan.
2. Penelitian yang dilakukan (Nazira et al., 2022) berjudul Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. Penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 17-26 tahun, dan sedang menempuh pendidikan disalah satu perguruan tinggi di Banda Aceh, teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *multi-stage cluster* dan *disproportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 348 mahasiswa di banda aceh. Hasil penelitian ini didapatkan blife-oriented mental health literacy (58,6%), hasil ini menunjukkan bahwa masih perlu ditingkatkan pada dimesi tersebut. Perbedaan dengan penilitian ini adalah variabelnya variable yang akan di gunakan penelitian adalah literasi dan self-awareness.

3. Penelitian yang dilakukan Rudianto, 2022, “Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental di Masa Pandemi” penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, Teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi, penilitian ini dilakukan pada November tahun 2021 dengan total 50 responden, sampel dari penelitian ini adalah pelajar, mahasiswa dan masyarakat dengan rentang usia 15-25 tahun. Data yang di ambil adalah data yang di peroleh dari angket kusioner dengan hasil penelitian bahwa literasi ikut serta dalam kesadaran Kesehatan jiwa pada generasi Z dan dibuktikan dengan pemahamn tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selain kesehatan fisik tetapi stigma negative dan factor eksternal lain masih menjadi penyebab tingginya masalah

kesehatan jiwa. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah metode yang akan digunakan, metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif.

