

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh setiap manusia berbeda satu dengan yang lainnya, dan juga tingkat permasalahannya yang berbeda-beda. Mulai dari tingkat permasalahan yang mudah sampai yang sulit diselesaikan. Permasalahan muncul bisa disebabkan oleh diri sendiri ataupun juga dari faktor luar. Permasalahan diberikan kepada manusia supaya manusia dapat belajar dan mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi. Walaupun begitu masih ada manusia yang mana ketika dia diberikan permasalahan membuat dirinya merasa tertekan dan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang dialami.

Perasaan tertekan dan tidak mampu merupakan contoh kurangnya kemampuan untuk dapat bangkit dan percaya pada dirinya bahwa dirinya mampu untuk menghadapi permasalahan yang dialami. Permasalahan yang dialami oleh manusia dapat bermacam-macam, mulai dari permasalahan pertemanan, pekerjaan, ataupun masalah ketika ekspektasi tidak sesuai dengan realita. Ketika masalah itu muncul ada orang yang dengan mudah dapat berpikir dengan tenang, tidak putus asa, ataupun dapat bangkit dengan cepat. Sedangkan ada juga orang yang ketika masalah itu muncul ada orang yang tidak dapat berpikir dengan tenang, merasa putus asa, ataupun tidak dapat bangkit dengan cepat.

Kemampuan untuk tidak merasa putus asa atau dapat bangkit dengan cepat ketika menghadapi suatu masalah sangat penting untuk dimiliki oleh setiap manusia. Apabila manusia tidak dapat menyelesaikan permasalahannya akan berakibat buruk pada dirinya sendiri, yaitu salah satunya adalah terkena gangguan kesehatan jiwa. Permasalahan gangguan jiwa dibagi menjadi beberapa gangguan seperti depresi, skizofrenia, gangguan kecemasan, gangguan bipolar, dan gangguan tidur.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dimuat di laman website sehatnegeriku.kemkes.go.id, menunjukkan lebih dari

19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan) tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10 sampai 39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Mahasiswa termasuk ke dalam usia yang produktif, karena mayoritas usia mahasiswa berusia 18 sampai 25 tahun, yang mana ini rentan terkena gangguan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki lingkungan perkuliahan banyak perubahan-perubahan yang dirasakan. Mulai dari sistem pembelajaran yang berbeda, lingkungan yang baru, hingga mahasiswa yang tinggal sendiri diharuskan untuk berusaha lebih mandiri karena jauh dari orangtua. Maka dari itu mahasiswa rentan untuk terkena gangguan kesehatan mental.

Hal tersebut dapat diperkuat dari data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan oleh divisi konseling dan kesejahteraan mahasiswa Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan (LPKA) dan alumni Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) didapati bahwa dari 1.449 responden yang mengisi kuesioner terdapat 707 responden yang terkena gangguan kesehatan mental, dan itu masih bisa terus meningkat karena belum semua mahasiswa UMY yang mengisi kuesioner tersebut. Kuesioner yang digunakan adalah *Self Rating Questionnaire (SRQ)-20*. SRQ ini merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh *World Health Organization (WHO)*, dan digunakan oleh Riskesdas untuk menilai kesehatan mental penduduk Indonesia.

Maka dari itu untuk dapat mengantisipasi bertambahnya mahasiswa UMY yang terkena gangguan kesehatan mental adalah dengan memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik (Rutter, 2006). Pendapat lain terkait resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002)

menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dalam mengatasi peristiwa atau masalah yang sulit dalam hidup. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan dari individu sehingga mampu bangkit dan beradaptasi dengan baik terhadap tekanan ataupun masalah, serta mampu untuk pulih dan berfungsi optimal hingga mampu melalui kesulitan.

Walaupun begitu tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang masih harus butuh bantuan untuk meningkatkan resiliensinya. Salah satu bantuan yang dapat meningkatkan resiliensi adalah dengan konseling. Menurut Sofyan S. Wills (2004) konseling adalah upaya bantuan yang diberikan kepada orang yang membutuhkan oleh seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman untuk membantu mereka memaksimalkan potensinya, mengatasi masalah, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah. Dalam konseling banyak digunakan model-model konseling, mulai dari konseling Islami, konseling humanistik, konseling *behavioral*, ataupun juga konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan sebuah kegiatan yang membantu antar teman sebaya dalam menghadapi permasalahan hidup supaya dapat mengembangkan potensi diri ke arah yang lebih baik lagi dari sebelumnya (Aditiya et al., 2021).

Maka dari itu dalam karya tulis ilmiah ini penulis akan memberikan solusi untuk meningkatkan resiliensi khususnya terhadap individu yang mengalami gangguan mental melalui konseling sebaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, secara garis besar identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Banyaknya kasus gangguan kesehatan mental yang ada di kalangan mahasiswa UMY (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
2. Kemampuan resiliensi di kalangan mahasiswa UMY untuk menyembuhkan gangguan mental masih rendah

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas yang menjelaskan tentang fenomena tersebut, maka rumusan masalah yang digunakan ialah sebagai berikut:

1. Apa saja gangguan mental yang dialami oleh mahasiswa UMY?
2. Bagaimana pelaksanaan model konseling sebaya dalam peningkatan resiliensi?
3. Apakah konseling sebaya dapat membantu meningkatkan resiliensi terhadap gangguan mental mahasiswa UMY?

D. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bentuk-bentuk gangguan mental yang dialami mahasiswa UMY
2. Mendeskripsikan pelaksanaan model konseling sebaya di UMY dalam membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa yang terkena gangguan mental
3. Mendeskripsikan dampak dari model konseling sebaya dalam membantu meningkatkan resiliensi terhadap mahasiswa yang terkena gangguan mental.

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini manfaat yang akan diberikan ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk menjadi bahan pembelajaran dalam memperkaya pengetahuan dan keilmuan terkait konseling sebaya, resiliensi, dan gangguan mental kepada para pembaca.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan acuan bagi konselor sebaya yang ada di UMY terkait bagaimana metode konseling sebaya dalam meningkatkan resiliensi khususnya terhadap gangguan mental mahasiswa UMY.

- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan instansi ataupun lembaga yang berhubungan dengan konseling untuk memberikan pelayanan konseling sebaya bagi mahasiswa.