

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental ialah ketika seseorang merasa dalam kesehatan mental yang baik, mereka tidak merasa buruk tentang diri mereka sendiri, memiliki evaluasi diri yang akurat, dapat mengatasi hambatan dalam hidup mereka, merasa puas dengan kehidupan sosialnya, dan dalam hidupnya mereka bahagia (Yulianingsih, 2020). Karena tidak mungkin untuk menggeneralisasi kondisi mental setiap orang, diskusi tentang kesehatan mental menjadi lebih penting sekarang. Bagaimana mereka dapat menemukan, melestarikan, dan meningkatkan kesehatan mental dalam kehidupan mereka adalah topik pembahasan untuk individu, komunitas, dan keluarga (Nur, 2017).

Dibandingkan dengan orang pada setiap fase kehidupan, generasi muda paling sering mengalami gangguan kesehatan mental. Sekitar 20% remaja cenderung memiliki masalah kesehatan mental, dan sekitar 50% dari kasus muncul sebelum usia 14 tahun dan 75% dari kasus muncul sebelum usia 18 tahun. Sekitar 25% remaja mengalami stres, dan depresi dan kecemasan adalah diagnosis yang paling umum (Velasco et al., 2020).

Prevalensi stres juga terjadi pada mahasiswa, sebesar 38-71% mahasiswa di dunia mengalami stres, sedangkan di Asia mencapai angka 39,6-61,3%. Sementara itu prevalensi tingkat stres mahasiswa di Indonesia mencapai angka 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Berdasarkan hasil data dari *The American College Health Association's National College Assessment* (NCHA) mengatakan ada lebih dari 157 institusi

dan 98.050 jumlah mahasiswa, terdapat 53% jumlah mahasiswa yang mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir. Penyebab stres bisa beragam, mulai dari masalah keluarga di rumah, intimidasi, tuntutan nilai akademis, dan rutinitas baru saat mulai bersekolah (Faridah et al., 2022).

Permasalahan gangguan mental memang masih sangat tinggi. Sekitar 450 juta orang hidup dengan gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia (Radiani, 2019). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, 6,1% remaja berusia 15 tahun ke atas, atau 11 juta orang, mengalami gejala depresi dan kecemasan. Pada tahun 2016, ada 1.800 kasus bunuh diri per tahun, atau 5 kasus per hari, menurut *sample registry* yang dilakukan Badan Litbangkes. Anak-anak berusia 10-39 tahun adalah korban bunuh diri, yang merupakan usia produktif dan remaja. Data UNICEF tahun 2021 anak usia 10-19 tahun rentan terhadap gangguan kecemasan dan gangguan perilaku dimana gangguan tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental (Reza et al., 2022). Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk di Jawa Timur terdapat 6,8% dari jumlah orang yang tinggal di Jawa Timur (Mahasiswanto, 2019).

Masalah kesehatan mental khususnya pada remaja masih sangat tinggi, hal ini dikarenakan mereka masih labil secara emosional dan tidak mempunyai kemampuan menyelesaikan permasalahan. Seringkali, remaja mengalami tekanan, terutama karena peristiwa tertentu dalam hidup mereka. Remaja dianggap berisiko mengalami gangguan mental. Karena itu, remaja

harus lebih diperhatikan karena mereka adalah aset bangsa dan generasi penerus bangsa (Rochimah, 2020).

Mahasiswa baru adalah usia muda yang mengalami banyak perubahan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa Perguruan Tinggi (PT). Perubahan ini bisa berasal dari metode belajar yang berbeda, masalah keuangan, pertama kalinya tinggal jauh dari orang tua, dan belajar di tempat (Rahmayani et al., 2019). Semua mahasiswa baru menghadapi tantangan baru dan stres akademik pada awal kuliah (Chust-Hernández et al., 2022).

Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain, genetik, lingkungan keluarga, hubungan persahabatan, gaya hidup, aspek sosial, dan banyak faktor lainnya. Mereka dapat melupakan kesehatan mental mereka sendiri karena faktor-faktor tersebut dapat berdampak positif dan negatif. Mereka hanya fokus pada pekerjaan, organisasi, jadwal kuliah, dan tuntutan orang-orang di sekitar mereka, sehingga mereka perlu fokus untuk menjaga kesehatan mental mereka (Rochimah, 2020). Penanganan kesehatan mental remaja jika mereka tidak dibantu tepat maka risikonya akan berkembang sepanjang hidupnya, termasuk kurangnya pada keadaan, penurunan produktivitas, kurangnya bersosialisasi, kurangnya dalam hasil akademik dan peningkatan faktor risiko lainnya (Fitrianur et al., 2023).

Penanganan yang tepat untuk mengurangi stres sangat penting. Banyak metode intervensi untuk mengurangi stres, salah satunya adalah terapi kelompok dengan metode *Self Help Group* (SHG). SHG adalah kelompok beberapa orang dimana memiliki masalah yang sama dan berusaha mencari solusi bersama. Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, Dwidiyanti,

Wijayanti, & Wiguna, 2018, telah dijelaskan bahwa *Self Help Group* (SHG) bisa menurunkan tingkat stres seseorang. Selain itu, penelitian dari Julianto, 2019, menunjukkan bahwa *Self Help Group* (SHG) dapat menurunkan stres dan dapat meningkatkan kepercayaan diri (*Self Esteem*).

Hasil observasi dan wawancara pada beberapa mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik didapatkan bahwa mereka masih harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru dan juga tugas yang diberikan oleh dosen. Tugas yang menumpuk membuat mereka merasa stres ditambah lagi jam perkuliahan yang terkadang sampai sore hari.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah Ada Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Gresik sebelum dilakukan *Self Help Group* (SHG)
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Gresik setelah dilakukan *Self Help Group* (SHG)
3. Menganalisis pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Gresik

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dibuat dalam bentuk publikasi yang bertujuan untuk menambah literatur tentang keperawatan jiwa, khususnya terkait *Self Help Group* (SHG), yang dapat diterapkan pada mahasiswa baru. Selain itu, literatur ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa baru.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan *Self Help Group* (SHG) pada mahasiswa baru yang mengalami stres.

#### 2. Bagi Mahasiswa

Menambah ilmu pengetahuan dalam menurunkan tingkat stres melalui *Self Help Group* (SHG).

### 3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan literatur tentang *Self Help Group* (SHG) terhadap tingkat stres mahasiswa.

