

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi (PPRI, 1990). Mahasiswa memiliki tugas penting untuk mewujudkan cita – cita pembangunan nasional, yaitu untuk membangun bangsa. Kualitas mahasiswa sebuah negara dapat dilihat dari kesehatannya. Sehat adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/kecacatan (WHO, 2008). Mahasiswa yang memiliki rentang usia 18 – 24 tahun dan belum menikah, termasuk dalam kategori remaja (BKKBN, 2019). Fase remaja inilah mahasiswa mengalami banyak perubahan, perubahan tersebut berdampak terhadap fisik, emosional, dan kognitifnya.

Mahasiswa cukup rentan terhadap berbagai gangguan psikologis (Auerbach et al., 2017). Penelitian *American College Health Association* (2018) sejumlah 22,1% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 18,1% mengalami depresi, dan 11% mengalami serangan panik. Di Indonesia salah satunya di Banda Aceh ditemukan terdapat 47,5% mahasiswa mengalami depresi ringan hingga berat, dan 27,4% mengalami kecemasan (Marthoenis et al., 2018). Kemudian menurut survei yang dilakukan *Associated Press – mtvU Poll*, sebanyak 42% mahasiswa yang berusia 18 – 24 tahun mengalami depresi (Agnafors et al., 2021)

Beberapa penyebab depresi pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa tidak menemukan lingkungan yang cocok, yang menyebabkan mahasiswa menjadi lebih pasif, apatis, stress, dan cemas yang menyebabkan mereka memendam masalahnya sendiri. Penyebab lainnya adalah masalah pencapaian nilai mata kuliah, hutang, percintaan, dan tugas kuliah (Agnafors et al., 2021; Smith, 2021)

Gangguan psikologis mahasiswa akan berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, gangguan psikologi ini dapat mengganggu kinerja , akademik, pengolahan emosi, dan hubungan sosialnya (Agnafors et al., 2021; Bruffaerts et al., 2018; VanderLind, 2017). Mahasiswa dengan gangguan depresi, secara emosional ia akan merasa sedih setiap waktu, merasa dirinya tidak berguna dan tidak diharapkan. Selain itu, ia memiliki pikiran negatif yang menggangukannya yang membuat ia semakin terpuruk (Oltmanns & Emery, 2019).

Pemikiran negatif yang berulang pada akhirnya mempengaruhi pengolahan informasi dengan mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa (Angelidis et al, 2019). Orang dengan depresi biasanya akan menarik diri dari lingkungannya (*American Psychiatric Association, 2013*). Kesehatan fisik juga akan menurun ketika mahasiswa mengalami gangguan psikologis (Ohrnberger et al, 2017). Hal yang paling menakutkan adalah efek dari gangguan psikologis tersebut dapat menyebabkan pikiran dan perilaku bunuh diri (Oltmanns & Emery, 2019).

WHO mencatat bahwa kejadian bunuh diri adalah 10,5 per 100.000 populasi pada tahun 2016. (WHO, 2019). Salah satu yang berisiko adalah mahasiswa di bidang kesehatan dan dokter. Sebuah studi menemukan bahwa ide bunuh diri pada kelompok mahasiswa tersebut mencapai 11%, dua kali lebih banyak dibandingkan populasi lainnya (6,9%) (Ikhsan, 2022).

Studi tersebut diperkuat oleh penelitian Moraes, et al (2021) bahwa 53.3% mahasiswa keperawatan memiliki risiko bunuh diri, dimana 20,7% memiliki risiko tinggi bunuh diri. Lebih mengerikan lagi, sebanyak 22,6% melaporkan pernah melakukan bunuh diri sebelumnya. Risiko tinggi bunuh diri dimiliki oleh mahasiswa keperawatan yang tidak memiliki teman/pasangan (56.8%) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki teman/pasangan (29.4%).

Masalah depresi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh harga diri rendah. Harga diri rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Lupitasari, 2019). Harga diri rendah juga menjadi penyebab gangguan psikologis, stress, dan *toxic relationship*. Penelitian menunjukkan sebanyak 52% mahasiswa mengalami harga diri negatif (Febristi, 2021). Terdapat keterkaitan harga diri rendah dengan *body image*. Sebanyak 82% remaja tidak puas dengan penampilannya (*body dysmorphic disorder*), 79% mahasiswa mengalami masalah *body image* yang menyebabkan harga diri rendah. Penelitian lain juga menemukan hasil serupa dimana terdapat 68.38% responden tidak puas dengan *body imagenya* (Rahma, 2021 ; Rahmania, 2012). Rendahnya harga diri pada remaja merupakan *predictor* kesehatan mental fisik yang buruk (Erol & Orth, 2011).

Beberapa metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan harga diri seseorang meliputi konseling REBT, logoterapi, dan CBT. Penelitian

sebelumnya merekomendasikan program konseling untuk meningkatkan harga diri mahasiswa dan hasilnya efektif. Sebelum mengikuti konseling tingkat harga diri siswa sebesar 43,16% dan setelah diberikan layanan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) meningkat menjadi 76,41% (Ikbal dan Nurjannah, 2016). Begitu juga dengan logoterapi oleh (Siagian & Niman, 2022) dengan menunjukkan hasil logoterapi efektif dalam meningkatkan harga diri mahasiswa dengan hasil harga diri rendah sebelum dilakukan terapi sebanyak 100% dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 16.67%. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) juga cukup efektif dalam meningkatkan harga diri didapatkan data kualitatif pada mahasiswa pertama mengalami peningkatan *harga diri* sebesar 42,31% dan mahasiswa kedua 38,46% (Hasanah. , Rufaidah. A., 2021). Meskipun beberapa teknik tersebut efektif untuk meningkatkan harga diri, akan tetapi juga memiliki kekurangan, yaitu pada teknik logoterapi sulit bertemu psikiater, dan metode logoterapi yang menggunakan nuansa spiritual dan filosofis akan sulit diaplikasikan ke semua kalangan, terutama bagi mahasiswa alasannya karena tujuan logoterapi hanya untuk mengetahui makna dari segala kondisi di dalamnya, sehingga membutuhkan intelektual dan fokus yang tinggi. Sedangkan metode REBT dan CBT mempunyai efek membosankan jika diterapkan pada usia remaja (Kiman, 2018).

Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka diperlukan intervensi yang sederhana, mudah, murah, tidak membutuhkan banyak waktu, dan bisa dilakukan dimana saja. Program mentoring teman sebaya lebih terjangkau dibandingkan program *mentoring* hierarki staff atau dosen walaupun dengan tujuan yang sama (Cerna, O., Platania, C., & Fong, K, 2012). Banyak riset yang membahas keefektifan mentor sebaya dalam menyelesaikan masalah. Menurut (Gattis & Hill, 2007; Leidenfrost, Strassnig, Schabmann, Spiel, & Carbon, 2011) mentor sebaya memiliki banyak fungsi dan karakteristik bahwa mentor dan mentee mempunyai banyak manfaat yang nyata. Seperti penelitian yang dilakukan Florettira & Syakurah (2021) didapatkan hasil bahwa 99,6% responden menganggap kegiatan mentor sebaya efektif untuk proses adaptasi.

Menurut Blegur., Wasak., & Rosari (2019) dalam penelitian kualitatif didapatkan hasil keefektifan mentor sebaya untuk pemulihan kepercayaan diri siswa pada Responden 1 dari skor 39 menjadi 51 naik sebesar 18.75%, Responden 2 dari skor 38 menjadi 49 naik sebesar 17.1875%, Responden 3 dari

skor 43 menjadi 58 naik sebesar 23,4375%, Responden 4 dari skor 39 menjadi 50 naik sebesar 17,1875%, dan Responden 5 dari skor 41 menjadi 54 naik sebesar 20,3125%. Penelitian lain (Shahimin, M, M., Razak, S., & Arif, N. (2020), menyebutkan bahwa mentor sebaya efektif dan berdampak positif pada siswa didik terbukti pada domain psikomotor menunjukkan peningkatan pada sesi ke dua. Mentor sebaya juga efektif dalam meningkatkan performa akademik siswa yang meliputi nilai akademik serta tingkat kelulusan mata kuliah (Leidenfrost, et al., 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa program mentoring sangat efektif meningkatkan harga diri siswa (dari skor 49 menjadi 52) dibandingkan siswa yang tidak dilakukan program mentoring (dari 52 menjadi 45). Mentoring juga dapat menurunkan depresi siswa dan meningkatkan hubungan interpersonal (Haft, et al., 2019). Mentor sebaya juga dapat meningkatkan kesehatan mental yang ditunjukkan dengan peningkatan skor Mental Health Inventory (52,0 menjadi 53,2), serta menurunkan sub skala depresi dari 75,23 menjadi 72,44. Mentor sebaya memiliki dampak terhadap perkembangan personal yang meliputi meningkatkan pribadi pembelajar, kesadaran diri, motivasi berubah, perkembangan *life skills* dan kepercayaan diri (Kukreja, 2018).

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan terdapat 8 dari 10 mahasiswa yang mengalami harga diri rendah, pada umumnya mereka merasa tidak percaya diri dengan keadaan fisik yang dimilikinya, seperti berjerawat, terlalu kurus, terlalu gemuk, dan *body* yang tidak ideal. Selain itu mereka merasa tidak pantas atau tidak cakap dalam segala hal banyak mahasiswa yang meragukan kemampuan dirinya sendiri, padahal sebenarnya mereka mampu, akan tetapi lebih memilih diam karena beranggapan “ada teman yang lebih mampu dari saya”. Kemudian 2 dari 10 narasumber mengungkapkan jika dalam lingkup pertemanan mereka tidak membawa pengaruh positif, kerap kali narasumber sering dihianati dan hanya dimanfaatkan saja dalam pertemanan, hal ini membuat mereka menjadi sulit percaya terhadap teman – temanya dan menjadi menutup diri untuk berinteraksi dengan orang lain.

Selain itu beban kuliah yang diberlakukan di Universitas dirasa cukup berat bagi mahasiswa, disamping tugas yang banyak, jadwal yang padat, serta pembelajaran mandiri yang berfokus pada mahasiswa seperti *Student Centered Learning* (SCL), terdapat juga tugas dengan kelompok yang tidak sesuai dengan

keinginan mahasiswa (kelompok acak) kerap kali membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan akhirnya tidak bisa berkontribusi secara maksimal dalam kelompok, hal tersebut dapat menyebabkan stress dan tekanan pada mahasiswa.

Untuk mengatasi masalah di atas, maka universitas mengupayakan cara untuk mengatasi masalah yang dialami mahasiswa dengan monitoring evaluasi yang diadakan di pertengahan mata kuliah, mengoptimalkan peran dosen PA dengan pelatihan – pelatihan konseling bagi dosen PA dan kegiatan konseling atau bimbingan akademik kepada mahasiswa, mengadakan pelatihan – pelatihan kepemimpinan/ *leadership* bagi mahasiswa kemudian membuka kesempatan mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan kemahasiswaan sesuai minat (UKM), dosen PA mengkaji masalah mahasiswa dan melaporkan ke Prodi, merujuk mahasiswa yang mengalami masalah depresi, broken home, NAPZA, dan beberapa mahasiswa yang sudah terdiagnosis gangguan jiwa ke ahlinya seperti psikolog dan psikiater.

Untuk mengatasi perkuliahan yang padat prodi keperawatan sudah mengatur jadwal dengan membagi sistem pembelajaran *daring/luring*, penjadwalan penggunaan laboratorium, kemudian untuk aturan penugasan sudah terstruktur bisa di kumpulkan menjadi tugas besar seperti dalam satu mata kuliah dijadikan tugas project 3 – 4x tugas, tidak setiap pertemuan ada tugas yang nanti akan menyebabkan mahasiswa mengalami masalah akademik dan non akademik. Dalam mengantisipasi masalah, prodi sudah menjalin kerjasama dengan pihak eksternal seperti lembaga bimbingan konseling dan psikolog untuk rujukan mahasiswa dengan masalah akademik maupun non akademik (masalah mental, social, finansial, dll).

B. Rumusan Masalah

Masalah utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh mentoring teman sebaya terhadap harga diri pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh metode mentoring teman sebaya terhadap harga diri mahasiswa keperawatan.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui harga diri mahasiswa sebelum dilakukan intervensi mentoring teman sebaya.
- b. Mengetahui harga diri mahasiswa setelah dilakukan intervensi mentoring teman sebaya.
- c. Mengetahui perbedaan harga diri mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi mentoring teman sebaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pada bidang kajian masalah psikologi khususnya keperawatan jiwa dan keperawatan dasar terkait intervensi yang efektif dalam meningkatkan harga diri mahasiswa keperawatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini agar digunakan untuk mendapatkan informasi terkait harga diri dengan menggunakan metode mentoring teman sebaya guna untuk memperbaiki masalah harga diri mahasiswa.
- b. Bagi Lembaga Pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan referensi untuk menciptakan lingkungan yang nyaman untuk perkembangan mental psikologis dan harga diri mahasiswa.
- c. Bagi Institusi penelitian ini agar dapat diaplikasikan dan dimanfaatkan untuk kepentingan mahasiswa terhadap masalah harga diri.

- d. Bagi Orang Tua dan masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam membantu mahasiswa dalam melewati masa pendewasaan yang sulit ini, harapannya agar lingkungan keluarga dan masyarakat dapat meminimalisir dampak – dampak yang terjadi jika mahasiswa mengalami masalah harga diri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA